

УТВЕРЖДАЮ: ВРИО ДИРЕКТОРА МОКУ" ИКИ - ЧОНОСОВСКАЯ СОШ ИМ. С.О. ДОРДЖИЕВА " 29 ДЕКАБРЯ 2022Г

Бюджет



МЕНК 29 ДЕКАБРЯ
ДЛЯ 1-4 КЛАССОВ

№ рец. по	наименс	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	D	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
7-й день Завтрак														
182	Каша манная молочная жидкая	200	5,3	5,2	30,5	234	0,08	0,83	0	0	190,45	0	25,79	0,44
54-1з	Сыр в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,8	0,01	0,21	39	0,15	132	75	5,3	0,15
182	Яйцо отварное	40	5,3	5,2	30,5	234	0,08	0,83	0	0	190,45	0	25,79	0,44
67	Какао с	200	3,52	3,41	14,36	145,2	0,05	1,57	24,4	0	152,2	124,5	21,34	0,47
108. прс	Хлеб пшеничный	30	1,87	0,25	14,75	70,3	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0
	всего	485	19,49	18,46	90,11	737,3	0,22	3,48	63,7	0,15	669,6	206,7	82,02	1,5
ОБЕД														
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	6	6	0	14	25	8,4	1
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками и мясными	200	3,74	4,06	13,92	144,82	0,09	7,46	102,4	0,03	17,4	92	25,8	1,38
54-31м-2020	Оладьи из печени по-кунцевски	100	14	9,2	12,6	187,4	0,17	8,63	33,63	0,41	19	214	16	4,35
54-1г-20	Макаронные отварные	150	3,46	6,8	42,8	236,8	0,06	0	18,4	0,09	12	41	7,2	1,1
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	6	0	0	11,6	4,12	6,5	0,34
108. прс	Хлеб пшеничный	30	1,87	0,25	14,75	70,3	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0
110. прс	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,28	45,8	0,11	0,14	0	0,11	25,55	43,75	14	0,98
	всего	760	25,17	20,63	108,85	721,62	0,45	28,27	160,73	0,64	104,05	427,07	81,7	9,15
ПОЛДНИК														
30	Сок фруктовый	200	0,3	0	1,7	70	0,03	4,01	0	0,2	14,05	14,05	8,02	2,81
6	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	0	18	4,4
	всего	400	1,1	0,8	21,3	164	0,03	24,01	0	0,2	46,05	14,05	26,02	7,21
	Итого	1645	45,76	39,89	220,26	1622,9	0,7	55,76	224,43	0,99	819,7	647,82	189,74	17,86