

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

В.Юрчиёв



МЕНЮ 29 ДЕКАБРЯ
ДЛЯ ОВЗ

№ рец. по	наимен.	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe
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
108. прс	Хлеб пшеничный	30	1,87	0,25	14,75	70,3								
67	Какао с	200	3,52	3,41	14,36	145,2	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0
	всего	430	10,69	8,86	59,61	449,5	0,13	2,44	24,7	0	347,15	131,7	50,93	0,91
ОБЕД														
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками и мясными	250	4,68	7,58	17,4	181,02								
							0,11	9,33	128	0,04	21,75	115	32,25	1,73
54-31м-2020	Оладьи из печени порционные	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	180	4,15	8,16	51,36	284,16								
							0,07	0	22,08	0,1	14,4	49,2	8,64	1,32
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	4,54	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	780	26,3	29,95	119,39	796,68	0,46	24,14	184,01	0,66	96,8	433,27	81,19	8,72
	Итого	1210	36,99	38,81	179	1246,2	0,59	26,58	208,71	0,66	443,95	564,97	132,12	9,63