

УТВЕРЖДАЮ: ВРИО ДИРЕКТОРА МОКУ" ИКИ - ЧОНОСОВСАКАЯ СОШ ИМ. С.О. ДОРДЖИЕВА "

БЮРЧИЕВ Б.В.

9 СЕНТЯБРЯ 2022Г

МЕНЮ НА 9 СЕНТЯБРЯ
ДЛЯ 5-9 КЛАССОВ

№ рец. по	1, наименов	порции, г	сырые вещества (г)			У	витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	D	Ca	P	Mg	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3	62,67	0,05	11,5	107,3	0	28,33	30	16,67	
54-3м-2020	Голубцы ленивые	100	8,4	7,6	6,4	128,4	0,03	11	9,18	0,04	32	92	19	
54-6г-2020	Рис отварной	180	7,28	14,82	58,16	446,88	0,03	0	18,4	0,09	6,9	73	24	
54-20-гн-20	Компот из яблок	200	0,3	0	1,7	8,9	0,01	2,64	0,9	0,2	9	11	6	
108. пром	Хлеб пшеничный	30	1,87	0,25	14,75	70,3	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	
110. пром	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,28	45,8	0,11	0,14	0	0,11	25,55	43,75	14	
	Итого	630	20,25	27,99	93,29	762,95	0,23	25,32	136,08	0,44	106,28	256,95	83,47	

СОСТАВИЛ ЗАВХОЗ

БОРОДИНА Е.В.

Бор