

УТВЕРЖДАЮ: ВРИО ДИРЕКТОРА МОКУ" ИКИ - ЧОНОВСОВАКАЯ СОШ ИМ. С.О. ДОРДЖИЕВА " С.О. ДОРДЖИЕВА " *Буря*
14 НОЯБРЯ 2022Г

МЕНЮ НА 14 НОЯБРЯ
ДЛЯ 5-9 КЛАССОВ

№ рец. по сборнику	И, наименов	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)					Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	7	8	В ₁	С	А	Д	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	Салат витаминный	100	8,83	10,5	79,8	172	0,02	6,3	0,38	4,63	34,52	170	16	0,56			
54-9р-2020	Рыба запеченная сметанно м соусе	100	11,4	10,1	30,75	203,6	0,09	0,27	56,3	0,28	110	226	46	5,8			
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,84	15,85	35,76	297,12	0,14	12,24	28,56	0,09	46,8	100,8	33,6	5,16			
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			
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	0			
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	0,98			
	Итого	630	27,64	36,92	172,04	858,82	0,39	23	85,54	5,31	235,42	561,8	121,42	15,31			

СОСТАВИЛ ЗАВХОЗ *Бур* БОРОДИНА Е.В.