

УТВЕРЖДАЮ: ВРИО ДИРЕКТОРА МОКУ" ИКИ - ЧОНОВСАКАЯ СОШ ИМ. С.О. ДОРДЖИЕВА " С.О. ДОРДЖИЕВА " *Борд*

21 СЕНТЯБРЯ 2022Г

МЕНЮ НА 21 СЕНТЯБРЯ  
ДЛЯ 5-9 КЛАССОВ



№ рец. по 1,	наименов	порции, г	железные вещества (г)			У	7	витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Mg
			Б	Ж	5			В1	С	А	D	Ca	P		
1	2	3	4	5	6			8	9	10	11	12	13	14	
	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	
54-5з-2020															
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	
	<b>Итого</b>	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 *Борд*

БОРОДИНА Е.В.