

УТВЕРЖДАЮ: ВРИО ДИРЕКТОРА МОКУ" ИКИ - ЧОНОСОВСКАЯ СОШ ИМ. С.О. ДОРДЖИЕВА " 27 ДЕКАБРЯ 2022Г



МЕНЮ 27 ДЕКАБРЯ  
ДЛЯ 1-4 КЛАССОВ

№ рец. по	наименс	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	D	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>6-й день Завтрак</b>															
182	Макаронны отварные с сыром	200	9,02	8,7	25,3	274									
							0,07	0,05	0	0	145,3	0	14,93	0,05	
54-19з	Масло сливочное порция ми	10	0,1	7,2	0,1	66,1									
							0	0	45	0,13	2,4	3	0	0,02	
68	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	24,6	91	0,02								
								0,45	0,08	0,05	69,2	16,8	6	0,35	
108. пр	Хлеб пшеничный	30	1,87	0,25	14,75	70,3									
							0,09	0,5	45,08	0,18	216,9	19,8	20,93	0,42	
	всего	440	13,74	18,56	64,75	501,4	0,11	0,95	90,16	0,36	288,5	39,6	26,93	0,79	
<b>ОБЕД</b>															
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)	60	0,5	0,1	1,5	8,5									
							0,02	6	6	0	14	25	8,4	1	
54-2с-2020	Борщ с говяжьей	200	2,7	2,96	10,12	110,36									
							0,03	6,76	134,6	0	33,6	42,6	19,2	2,26	
54-9р-2020	Рыба запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	11,4	8,1	20,75	203,6									
							0,09	0,27	56,3	0,28	110	226	46	5,8	
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	10,02	29,8	247,6									
							0,12	10,2	23,8	0,09	39	84	28	4,3	
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. пр	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. пр	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	21,37	21,65	87,9	756,16	0,4	27,42	221	0,68	240,7	442,6	127,42	17,15	
<b>ПОЛДНИК</b>															
8	Йогурт	115	3,5	3,1	5,6	40,6									
							0,2	0,9	25	0	150	118,8	17,5	0	
6	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94									
							0	20	0	0	32	0	18	4,4	
	всего	315	4,3	3,9	25,2	134,6	0,2	20,9	25	0	182	118,8	35,5	4,4	
	<b>Итого</b>	<b>1515</b>	<b>39,41</b>	<b>44,11</b>	<b>177,85</b>	<b>1392,2</b>	<b>0,71</b>	<b>49,27</b>	<b>336,16</b>	<b>1,04</b>	<b>711,2</b>	<b>601</b>	<b>189,85</b>	<b>22,34</b>	