

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



**МЕНИЮ НА 28 НОЯБРЯ
ДЛЯ 1-4 КЛАССОВ**

№ рец. по сборнику	и, наименово	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	У		В ₁	С	А	В ₂	В ₆	В ₁₂	Сa	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
87	Салат витаминный	60	5,3	6,3	47,88	103,2	0,01	3,78	0,23	2,78	20,71	102	9,6	0,34			
54-2с-2020	Борщ капустой и картофелем	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	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	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. 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			
6	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	26,6	0	0	24,8	0	0	0,1			
	всего	860	26,57	30,25	154,08	894,86	0,42	51,8	215,23	3,46	272,21	519,6	128,62	16,59			

Составил таблицу: Бюч Бародина Е.В.