

УТВЕРЖДАЮ: ВРИО ДИРЕКТОРА МОКУ" ИКИ - ЧОНОСОВСКАЯ СОШ ИМ. С.О. ДОРДЖИЕВА " 30 СЕНТЯБРЯ 2022Г

МЕНЮ НА 30 СЕНТЯБРЯ
ДЛЯ 1-4 КЛАССОВ

№ рец. по сборнику	Наименование	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)						Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	В ₁	С	А	D	Ca	P	Mg						
1	Овощи в нарезке (огурец)	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	6	10	11	12	13	14	14	14	14		
54-1с-2020	Щи из свежей капусты сметаной	200	4,62	5,62	5,72	92,2	0,02	10,76	105	0	37,4	31	13,2	8,4	13,2			
54-5.1р-2020	Котлета рыбная с морковью (минтай)	100	12,4	4,2	5	107,4	0,07	0,54	143	0,41	46	178	39	39	28			
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	13,21	29,8	247,6	0,12	10,2	23,8	0,09	39	84	28	28	28			
62	Компот сухофрукт	200	0,04	0	24,76	94,2	0,12	0,35	0,12	1,68	28,7	52,6	19,6	19,6	19,6			
108. пром	Хлеб пшеничн	30	1,87	0,25	14,75	70,3	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	3,8	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	14	14			
6	Фрукт яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	26,6	0	0	24,8	0	0	0	0			
	всего	860	24,43	24	100,61	710	0,49	54,63	278,22	2,29	219,95	421,55	126	126	126			

СОСТАВИЛ ЗАВХОЗ

БОРОДИНА Е.В.

Бор

