

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

В.Юрч

БЮРЧИЕВ Б.В.



МЕНЮ 27 ДЕКАБРЯ
ДЛЯ ОВЗ

№ рец. по	наимен	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	D	Ca	P	Mg	Fe	
6-й день															
ЗАВТРАК															
182	Макаронные отварные с сыром	200	9,02	8,7	25,3	274									
							0,07	0,05	0	0	145,3	0	14,93	0,05	
108. прс	Хлеб пшеничный	30	1,87	0,25	14,75	70,3									
							0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0	
68 м	Кофейный напиток к молоку	200	2,85	2,41	24,6	91	0,02								
								0,45	0,08	0,05	69,2	16,8	6	0,35	
	всего	430	13,74	11,36	64,65	435,3	0,09	0,54	0,38	0,05	219	24	24,73	0,4	
ОБЕД															
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем	250	3,38	3,7	12,65	137,95									
							0,04	8,45	168,25	0	42	53,25	24	2,83	
54-9р-2020	Рыба запеченная в сметанном соусе (минтай)	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. прс	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. прс	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	780	22,19	30,12	104,89	824,77	0,41	25,15	253,41	0,68	242,9	445,05	129,42	17,58	
	Итого	1210	35,93	41,48	169,54	1260,1	0,5	25,69	253,79	0,73	461,9	469,05	154,15	17,98	