

УТВЕРЖДАЮ: ВРИО ДИРЕКТОРА МОКУ" ИКИ - ЧОНОСОВАКАЯ СОШ ИМ. С.О. ДОРДЖИЕВА " ВЗОР
26 ЯНВАРЯ 2023 Г

МЕНЮ НА 26 ЯНВАРЯ
ДЛЯ 1-4 КЛАССОВ

№ реч. по сборнику	№, наименово	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	У		В ₁	С	А	Д	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
29	Салат из соленых огурцов с луком	60	1,88	0,12	3,9	26	0,01	3,33	0	0	13,97	16,94	8,06	0,37
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,62	5,62	5,72	92,2	0,02	10,76	105	0	37,4	31	13,2	1,47
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	0,89
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	4,3
62	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,12	0,35	0,12	1,68	28,7	52,6	19,6	0,98
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	25,81	24,02	103,01	727,5	0,48	51,96	272,22	2,29	219,92	413,49	125,66	9,09

БОРОДИНА Е.В.

СОСТАВИЛ ЗАВХОЗ

Бор

УТВЕРЖДАЮ: ВРИО ДИРЕКТОРА МОКУ" ИКИ - ЧОНОВСОВАКАЯ СОШ ИМ. С.О. ДОРДЖИЕВА " БЮРЧИ Б.В.
26 ЯНВАРЯ 2023 Г



МЕНЮ НА 26 ЯНВАРЯ
ДЛЯ 5-9 КЛАССОВ

№ рец. по сборнику	№, наименование порции, г	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У	В ₁	С	А	Д	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
29	Салат из соленых огурцов с луком	3,13	0,2	6,5	43,3	0,02	5,5	0	0	23,28	28	13,4	0,6	
54-5.1р-2020	Котлета рыбная с морковью (минтай)	12,4	4,2	5	107,4	0,07	0,54	143	0,41	46	178	39	0,89	
54-11г-2020	Картофельное пюре	3,84	15,85	35,76	297,12	0,14	12,24	28,56	0,09	46,8	100,8	33,6	5,16	
62	Компот из смеси сухофруктов	0,04	0	24,76	94,2	0,12	0,35	0,12	1,68	28,7	52,6	19,6	0,98	
108. пром	Хлеб пшеничный	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	1,4	0,22	9,28	45,8	0,11	0,14	0	0,11	25,55	43,75	14	0,98	
	Итого	630	22,68	20,72	96,05	658,12	18,81	171,98	2,29	174,83	410,35	123,4	8,61	

СОСТАВИЛ ЗАВХОЗ *Бурчи* БОРОДИНА Е.В.

УТВЕРЖДАЮ: ВРИО ДИРЕКТОРА МОКУ" ИКИ - ЧОНОСОВОСАКАЯ СОШ ИМ. С.О. ДОРДЖИЕВА "8.01.2023
26 ЯНВАРЯ 2023 Г



МЕНЮ НА 26 ЯНВАРЯ
ДЛЯ ОБЗ

№ рец. по сборнику	наименование	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В1	С	А	В2	В6	В12	Ca	P	Mg	Fe
209	Омлет натуральный	180	8,48	12,6	18	0,02	0,02	0	0	0	63,62	0	10,4	1,56	
108. пром	Хлеб пшеничный	30	1,87	0,25	14,75	0	0,04	0,3	0	0	4,5	7,2	3,8	0	
68	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	24,6	0,02									
	всего	410	13,2	15,26	57,35	0,04	0,51	0,38	0,05	0,05	137,32	24	20,2	1,91	
	ОБЕД														
54-1г-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,78	7,02	7,15	0,03	13,45	131	0	0	46,75	38,75	16,5	1,84	
54-5.1г-2020	Котлета рыбная с морковью (минтай)	100	12,4	4,2	5	0,07	0,54	143	0,41	0	46	178	39	0,89	
54-1г-2020	Картофельное пюре	180	3,84	15,85	35,76	0,14	12,24	28,56	0,09	0	46,8	100,8	33,6	5,16	
62	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	0,12	0,35	0,12	1,68	0	28,7	52,6	19,6	0,98	
108. пром	Хлеб пшеничный	30	1,87	0,25	14,75	0	0,04	0,3	0	0	4,5	7,2	3,8	0	
110. пром	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,28	0,11	0,14	0	0,11	0	25,55	43,75	14	0,98	
	всего	780	25,33	27,54	96,7	0,47	26,76	302,98	2,29	198,3	421,1	126,5	9,85		
	Итого	1190	38,53	42,8	154,05	1,02	54,54	606,72	4,68	890,2	671,24	293,4	23,52		

СОСТАВИЛ ЗАВХОЗ *БМ* БОРОДИН В.В.