

МБОУ «СОШ а.Али-Бердуковский имени Джамбекова С.Г.»



18.09.2023

ТК №	Наименование блюд	Масса порции (г)	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность(ккал)	витамины (мг)					минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	1 день- Понедельник														
	<i>обед</i>														
45	Суп картофельный с горохом	250	1,9	3,1	10,9	79,0	0,24	0,80	0,00	17,80	42,42	76,34	29,62	2,14	
45	Котлеты припущенные- из птицы	80	9,5	10,7	6,7	159,5	0,05	0,45	0,08	1,73	32,45	44,67	11,45	0,95	
302	Пшено отварной	150	8,7	5,4	45,0	263,8	0,2	0,0	0,0	0,0	14,8	203,9	135,8	4,6	
463	Соус томатный с овощами	30	0,4	1,2	2,2	21,5	0,0	0,5	0,0	0,0	2,1	3,9	1,6	0,1	
349	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	27,9	113,8	0,0	0,7	0,0	0,5	32,5	23,4	17,5	0,7	
282	Хлеб пшеничный	75	3,8	0,3	24,7	117,5	0,00	0,00	0,00	0,50	11,25	43,50	16,25	0,50	
	Итого за завтрак	785	20,2	18,6	102,0	658,5	0,46	13,15	20,98	####	130,10	279,60	107,08	8,10	