

МБОУ «СОШ а. Али-Бердуковский имени Джамбекова С.Г.»  
И.о. директора школы  
Ф.М. Богатырева/



20.09.2023

| TK № | Наименование блюд        | Масса порции (г) | пищевые вещества (г) | энергетическая ценность (ккал) | витамины (мг) |         |       | минеральные вещества (мг) | TK № | Наименование блюд | Масса порции (г) | пищевые вещества (г) | энергетическая ценность (ккал) | витамины (мг) |
|------|--------------------------|------------------|----------------------|--------------------------------|---------------|---------|-------|---------------------------|------|-------------------|------------------|----------------------|--------------------------------|---------------|
|      |                          |                  |                      |                                |               |         |       |                           |      |                   |                  |                      |                                |               |
|      |                          |                  |                      |                                |               |         |       |                           |      |                   |                  |                      |                                |               |
| 45   | Салат из свеклы          | 60               |                      |                                |               |         |       |                           |      |                   |                  |                      |                                |               |
|      | Рассольник ленинградский | 250              | 1,9                  | 5,9                            | 12,6          | 115,2   | 0,07  | 10,38                     | 0    | 2,33              | 34,85            | 48,28                | 20,75                          | 0,78          |
| 279  | Тефтели из говядины      | 80               | 24,5                 | 31,6                           | 5,4           | 534,3   | 0,1   | 1,4                       | 0,2  | 0,8               | 45,2             | 168,5                | 20,0                           | 2,1           |
| 302  | Гречка отварная          | 150              | 5,5                  | 5,3                            | 35,3          | 211,1   | 0,1   | 0,0                       | 0,0  | 1,0               | 4,9              | 37,2                 | 21,1                           | 1,1           |
| 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           |
| 344  | Компот из свежих фруктов | 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           |
| 405  | Хлеб пшеничный           | 75               | 5,93                 | 0,75                           | 36,23         | 175,35  | 0,08  | -                         | -    | 0,98              | 17,25            | 65,25                | 24,75                          | 0,84          |
|      | Итого                    | 845              | 41,19                | 48,5                           | 134,55        | 1274,59 | 21,44 | 18,68                     | 0,2  | 7,41              | 162,6            | 388,33               | 124,6                          | 6,62          |