



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

Директор школы  
/Ф.М. Богатырева/

18.01.2024

| TK № | Наименование блюд        | Масса порции (г) | пищевые вещества (г) |         |             | энергетическая ценность(ккал) | витамины (мг) |      |      |      | минеральные вещества (мг) |        |        |      |
|------|--------------------------|------------------|----------------------|---------|-------------|-------------------------------|---------------|------|------|------|---------------------------|--------|--------|------|
|      |                          |                  | Белки, г             | Жиры, г | Углеводы, г |                               | B1            | C    | A    | E    | Ca                        | P      | Mg     | Fe   |
|      | <i>обед</i>              |                  |                      |         |             |                               |               |      |      |      |                           |        |        |      |
| 45   | Салат из моркови         | 60               | 0,5                  | 3,0     | 3,2         | 42,0                          | 0,0           | 22,2 | 0,0  | 2,3  | 54,5                      | 61,8   | 27,4   | 1,3  |
| 86   | Свекольник со сметаной   | 250              | 2,1                  | 6,5     | 11,1        | 111,2                         | 0,1           | 10,7 | 0,0  | 2,4  | 49,7                      | 54,6   | 26,1   | 1,2  |
| 279  | Тефтели из птицы         | 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  | Макароны отварные        | 150              | 5,5                  | 5,3     | 35,3        | 211,1                         | 0,2           | 0,0  | 21,0 | 0,1  | 16,6                      | 134,4  | 47,3   | 1,6  |
| 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                    | 825              | 26,53                | 30,15   | 125,53      | 876,95                        | 0,38          | 34,1 | 21   | 6,38 | 181,95                    | 466,85 | 166,95 | 7,74 |