

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

Директор школы
/Ф.М. Богатырева/

30.01.2024

ТК №	Наименование блюда	Масса порции (г)	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность(ккал)	витамины (мг)					минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	1 день- Понедельник														
	обед														
45	Салат витаминный	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	
82	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,2	4,5	12,0	97,0	0,0	22,2	0,0	2,3	54,5	61,8	27,4	1,3	
268	Шницель из говядины	80	11,5	13,4	9,6	202,0	0,0	0,0	0,0	0,1	9,3	125,3	22,3	2,0	
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	
376	Чай с сахаром	200	0,5	0,2	23,1	96,0	0,0	0,9	0,0	0,1	14,2	4,4	5,1	1,0	
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	29,93	31,55	135,03	940,85	0,58	42,6	0,3	9,28	186,95	586,05	259,75	13,34	