

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

Директор школы
Ф.М. Богатырева

20.03.2024

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
	обед													
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,0	22,2	0,0	2,3	54,5	61,8	27,4	1,3
46	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	90	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
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	41,19	48,5	134,55	1274,59	21,44	18,68	0,2	7,41	162,6	388,33	124,6	6,62