

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

Директор школы  
Ф.М. Богатырева/



02.09.2024

| 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>                                | 100              |                      |             |              |                               |               |              |              |             |               |               |                           |             |  |  |  |  |  |
| 45   | Яблоко<br>Суп<br>картофельный с<br>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<br>припущенные-<br>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<br>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         |  |  |  |  |  |
| 349  | Компот из<br>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<br>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        |  |  |  |  |  |
|      | <b>Итого за<br/>завтрак</b>                | <b>825</b>       | <b>20,2</b>          | <b>18,6</b> | <b>102,0</b> | <b>658,5</b>                  | <b>0,46</b>   | <b>13,15</b> | <b>20,98</b> | <b>####</b> | <b>130,10</b> | <b>279,60</b> | <b>107,08</b>             | <b>8,10</b> |  |  |  |  |  |