

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

Директор школы
/Ф.М. Богатырева/

16.09.2024

ТК №	Наименование блюд	Масса порции (г)	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность(ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)						
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	<i>обед</i>	100															
45	Яблоко Суп картофельный с 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 припущенные- 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 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 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 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			
	Итого за завтрак	825	20,2	18,6	102,0	658,5	0,46	13,15	20,98	###	130,10	279,60	107,08	8,10			