

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

11.11.2024

Директор школы
/Ф.М. Богатырева/

ТК №	Наименование блюда	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	Мg	Fe
	обед													
	Яблоко	100												
	Суп													
45	картофельный с горохом	250	1,9	3,1	10,9	79,0	0,2 4	0,80	0,00	17,8 0	42,42	76,34	29,62	2,14
	Котлеты припущенные- из птицы	80	9,5	10,7	6,7	159,5	0,0 5	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
	Хлеб													
282	пшеничный	75	3,8	0,3	24,7	117,5	0,0	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	0,4 6	13,1 5	20,9 8	#####	130,1 0	279,6 0	107,0 8	8,10