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

Директор школы
_____/Ф.М. Богатырева/

09.12.2024

ТК №	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													
	Салат из свеклы	60												
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	80	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	855	41,19	48,5	134,55	1274,59	21,44	18,68	0,2	7,41	162,6	388,33	124,6	6,62