

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



18.12.2024

ТК №	Наименование блюда	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 моркови	60	0,5	3,0	3,2	42,0	0,0	22,2	0,0	2,3	54,5	61,8	27,4	1,3
113	Суп с макаронами	250	2,8	2,9	21,8	124,1	0,1	8,3	0,0	1,4	29,2	67,6	27,3	1,1
268	Биточки из говядины	80	11,5	13,4	9,6	202,0	0,0	0,0	0,0	0,1	9,3	123,5	22,3	2,0
	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,9	210								
349	Чай с сахаром	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	765	21,33	20,05	98,73	657,25	0,18	31,2	0	5,28	142,75	343,35	119,25	5,94