

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

Директор школы
/Ф.М. Богатырева/

16.01.2025

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
	обед													
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	2	11	0,6	1,3	1,6	1,4	2,3	12
86	Свекольник со сметаной	250	2,1	6,5	11,1	111,2	0,1	10,7	0,0	2,4	49,7	54,6	26,1	1,2
279	Тефтели из говядины с соусом	110	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	Макароны отварные	150	5,5	5,3	35,3	211,1	0,2	0,0	21,0	0,1	16,6	134,4	47,3	1,6
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	26,53	30,15	125,53	876,95	0,38	34,1	21	6,38	181,95	466,85	166,95	7,74