

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

Директор школы  
/Ф.М. Богатырева/



28.01.2025

| ТК<br>№ | Наименование<br>блюда                                   | Масса<br>порции<br>(г) | пищевые вещества (г) |            |                | энергетическая<br>ценность(ккал) | витамины (мг) |      |      |      |        | минеральные вещества (мг) |        |      |  |
|---------|---------------------------------------------------------|------------------------|----------------------|------------|----------------|----------------------------------|---------------|------|------|------|--------|---------------------------|--------|------|--|
|         |                                                         |                        | Белки,<br>г          | Жиры,<br>г | Углеводы,<br>г |                                  | B1            | C    | A    | E    | Ca     | P                         | Mg     | Fe   |  |
|         | обед                                                    |                        |                      |            |                |                                  |               |      |      |      |        |                           |        |      |  |
|         | Салат из капусты                                        | 60                     | 0,7                  | 6,1        | 6,9            | 85,2                             | 0,3           | 19   | 0,3  | 5,8  | 74,8   | 121,5                     | 42,8   | 3,5  |  |
| 82      | Борщ из свежей<br>капусты с<br>картофелем и<br>сметаной | 250                    | 2,2                  | 4,5        | 12,0           | 97,0                             | 0,0           | 22,2 | 0,0  | 2,3  | 54,5   | 61,8                      | 27,4   | 1,3  |  |
| 268     | Биточки мясные из<br>говядины                           | 90                     | 11,5                 | 13,4       | 9,6            | 202,0                            | 0,0           | 0,0  | 0,0  | 0,1  | 9,3    | 123,5                     | 22,3   | 2,0  |  |
| 309     | Макароны<br>отварные                                    | 150                    | 5,5                  | 5,3        | 35,3           | 211,1                            | 0,2           | 0,0  | 21,0 | 0,1  | 16,6   | 124,4                     | 47,3   | 1,6  |  |
| 355     | Соус томатный с<br>овощами                              | 30                     | 0,4                  | 1,2        | 2,2            | 21,5                             | 0,0           | 0,5  | 0,0  | 0,0  | 2,1    | 3,9                       | 1,6    | 0,1  |  |
| 376     | Чай с сахаром                                           | 200                    | 0,5                  | 0,2        | 23,1           | 96,0                             | 0,0           | 0,9  | 0,0  | 0,1  | 14,2   | 4,4                       | 5,1    | 1,0  |  |
| 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                                                   | 865                    | 26,53                | 28,35      | 121,63         | 844,95                           | 0,28          | 45,8 | 21   | 5,88 | 168,45 | 445,05                    | 155,85 | 8,14 |  |