

МБОУ «СОШ а.Али-Бердуковский имени Джамбекова С.Г.»										Начальник лагеря <i>Алиф Ж.Х. Сатучиева/</i>				
05.06.2025														
ТК №	Наименование блюд	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	Mg	Fe
	Завтрак													
	Масло сливочное	10	0,10	8,20	0,10	75,00								
	Сыр российский	10												
	Чай сладкий	200	2,01	2,39	25,65	131,87								
	Хлеб ржаной	50	3,03	0,60	17,10	90,50								
	Банан	100												
	ИТОГО:		38,45	21,91	83,87	689,09								
	Обед													
	Огурцы свежие	50	0,40	-	1,70	8,00								
	Помидоры свежие	50	0,60	0,10	2,30	13,00								
	Свекольник со сметанной	250/5	11,40	7,92	27,96	229,20								
	Рыба жареная с овощами	70/70	19,41	16,69	4,99	248,46								
	Картофельное пюре	150	3,20	6,06	23,30	160,46								
	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79								
	Хлеб пшеничный	100	7,70	3,00	49,83	262,00								
	ИТОГО:	1315	33,69	20,17	181,07	1048,49								