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

Начальник лагеря
_____/Ж.Х. Сатучиева/

09.06.2025

ТК №	Наименование блюд	Масса порции (г)	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность(ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
	Масло сливочное	10	0,10	8,20	0,10	75,00								
	Каша манная	200/5	32,49	9,82	33,22	351,22								
	Чай сладкий с лимоном	200	2,01	2,39	25,65	131,87								
	Хлеб ржаной	50	3,03	0,60	17,10	90,50								
	ИТОГО:		**38,45**	**21,91**	**83,87**	**689,09**								
	Обед													
	Помидоры, огурцы свежие	100	1,00	0,10	4,00	21,00								
	Суп картофельный с горохом	250	8,20	8,60	38,00	262,00								
	Гуляш из говядины	50/50	15,40	6,40	3,70	134,00								
	Макароны отварные	150	7,14	6,43	38,10	239,20								
	Компот яблочный	200	0,20	-	29,00	117,00								
	Хлеб пшеничный	100	7,70	3,00	49,83	262,00								
	ИТОГО:	1365	**33,69**	**20,17**	**181,07**	**1048,49**								