

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

Начальник лагеря
Али /Ж.Х. Сатучиева/

18.06.2025

ТК №	Наименование блюда	Масса порции (г)	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность(ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
	Каша геркулесовая молочная	200/5	8,00	14,93	73,30	460,00								
	Масло сливочное	10	0,10	8,20	0,10	75,00								
	Чай с сахаром и лимоном	200	2,01	2,39	25,65	131,87								
	Хлеб ржаной	50	3,03	0,60	17,10	90,50								
	Обед													
	Суп лапша домашняя	250	2,3	3,9	13,6	98,8								
	Курица тушеная в томатном соусе	60/50	27,80	31,00	7,60	420,00								
	Каша пшённая	150	5,0	4,19	27,1	166,4								
	Компот фруктовый	200	0,20	-	29,00	117,00								
	Хлеб пшеничный	100	7,70	3,00	49,83	262,00								
	Помидоры, огурцы свежие	100	1,00	0,10	4,00	21,00								
	Итого	1375	65,47	70,91	310,28	2160,07								