

МБОУ «СОШ а.Али-Бердуковский имени Джамбекова С.Г.»														Начальник лагеря <i>Ж.Х. Сатучиева/</i>				
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	Ca	Р	Mg	Fe				
	Завтрак																	
	Масло сливочное	10	0,10	8,20	0,10	75,00												
	Каша рисовая	200/5	32,49	9,82	33,22	351,22												
	Чай с лимоном	200	2,01	2,39	25,65	131,87												
	Хлеб ржаной	50	3,03	0,60	17,10	90,50												
	ИТОГО:		28,24	37,9	152,84	1074,30												
	Обед																	
	Помидоры, огурцы																	
	свежие	50/50	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 фруктовый	200	0,20	-	29,00	117,00												
	Хлеб пшеничный	100	7,70	3,00	49,83	262,00												
	ИТОГО:		42,67	25,13	179,73	1125,70												