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

Начальник лагеря
/Ж.Х. Сатучиева/

26.06.2025

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 пшённая	200/5	32,49	9,82	33,22	351,22								
	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								
	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**								