

МБОУ «СОШ а.Али-Бердуковский имени Джабекова С.Г.»														
Начальник лагеря <i>Ж.Х. Сатучиева</i>														
27.06.2025														
ТК №	Наименование блюда	Масса порции (г)	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность(ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
	Масло сливочное	10	0,10	16,50	0,16	149,60								
	Сыр российский	10												
	Какао с молоком	200	2,01	1,39	25,65	131,87								
	Хлеб ржаной	50	3,03	0,60	17,10	90,50								
	яблоко	100												
	Обед													
	Огурцы свежие	50	0,40	-	1,70	8,00								
	Помидоры свежие	50	0,60	0,10	2,30	13,00								
	Суп картофельный с горохом	250	8,20	8,60	38,00	262,00								
	Котлеты из птицы	80	14,80	19,40	22,20	322,00								
	Каша пшённая с соусом	150/30	5,0	4,19	27,1	166,4								
	Сок	200	0,24	-	29,67	116,84								
	Хлеб пшеничный	100	7,70	3,00	49,83	262,00								
	ИТОГО:		49,41	36,82	157,79	1165,41								