

МБОУ «СОШ а.Али-Бердуковский имени Джамбекова С.Г.»														
Начальник лагеря Ж.Х. Сатучиева/														
28.06.2025														
ТК №	Наименование блюд	Масса порции (г)	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность(ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
	Яйцо варенное	40	3,04	0,2	34,9	156,5								
	Масло сливочное	10	0,10	16,50	0,16	149,60								
	Сыр российский	10												
	Чай с сахаром	200	2,01	1,39	25,65	131,87								
	Хлеб ржаной	50	3,03	0,60	17,10	90,50								
	Банан	100												
	Итого:		8,0	0,74	85,62	372,5								
	Обед													
	Нарезка овощная(огурцы)	100	0,40	-	1,70	8,00								
	Борщ зелёный	250	2,28	4,24	6,04	98								
	Тефтели из говядины	80/30	16,42	3,33	0	95,33								
	Макароны отварные	150	5,0	4,19	27,1	166,4								
	Сок	200	0,2	0	29,0	117								
	Хлеб пшеничный	100	7,70	3,00	49,83	262,00								
	Итого:		28,06	12,4	94,26	621,73								