

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

Начальник лагеря
 /Ж.Х. Сатучиева/

30.06.2025

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													
	Масло сливочное	10	0,10	8,20	0,10	75,00								
	Сыр российский	10												
	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								
	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,0	8,37	54,59	332,00								
	Сок	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								