

Четверг 16.12.2021г.



Утверждаю:
Директор
МБОУ "Кандаураульская СОШ им.О.К.Кандаураура" Арсланбекова Г.Л.

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ЯБЛОКОМ И ИЗЮМОМ	50	0,5	2,6	7,2	56,3	0,00	1,40	0,60	1,40	19,30	12,70	21,80	1,00	40	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,8	2,8	20,2	118,1	0,10	6,60	0,20	1,50	29,70	23,70	58,70	1,20	103	2011
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	60	15,7	13,5	0,2	185,4	0,10	0,80	0,00	0,30	11,50	15,10	125,70	1,00	307	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	50	1,1	1,9	5,1	42,8	0,00	9,30	0,00	0,80	22,90	9,30	17,40	0,60	139	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ	100	4,2	5,5	24,8	165,4	0,10	0,00	0,00	0,10	19,90	21,10	89,70	1,50	171.4	2011
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,0	0,0	17,5	69,6	0,00	0,00	0,00	0,00	7,50	1,50	0,00	0,00	401	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
Итого за прием пищи:	700	26,9	26,7	92,0	719,2	0,40	18,10	0,80	5,00	118,00	91,00	348,10	6,90		
Всего за день:		26,9	26,7	92,0	719,2	0,40	18,10	0,80	5,00	118,00	91,00	348,10	6,90		