

17.12.2021



МБОУ "Кандаураульская СОШ им.О.К.Кандаураура"

Утверждаю:
Директор
Арсланбекова Г.Л.

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,1	6,1	3,4	75,8	0,00	24,90	0,20	3,00	33,10	18,50	24,80	0,90	23	2011
СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ	250	9,2	4,6	12,1	127,0	0,03	1,00	0,02	0,20	15,00	17,00	85,00	1,20		2008
ПТИЦА ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	80	8,7	10,3	7,9	162,9	0,00	3,60	0,20	1,50	22,30	20,00	89,10	1,10	292	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	4,5	5,4	28,7	181,3	0,10	0,00	0,00	1,00	25,30	8,80	35,30	0,80	204	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	1,80	0,00	0,00	349	2011
ЧУРЕК	40	10,7	4,5	47,5	274,0	0,40	0,20	0,00	0,20	125,00	41,00	129,00	3,60	126	2020
Итого за прием пищи:	820	34,2	30,9	119,0	898,4	0,53	29,70	0,42	5,90	229,20	107,10	363,20	7,60		
Всего за день:		34,2	30,9	119,0	898,4	0,53	29,70	0,42	5,90	229,20	107,10	363,20	7,60		