

20.12.2021

Утверждаю

Директор

МБОУ «Кандаураульская СОШ

им.О.К.Кандаурова»

Арсланбекова Г.Л.

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,3	10,1	7,4	127,3	0,00	9,30	0,20	4,30	27,00	17,50	39,40	0,90	67	2011
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	7,4	9,8	13,4	171,6	0,00	0,60	0,00	2,30	29,80	11,60	68,00	0,80	113	2011
Каша пшеничная	75	7,7	4,1	3,5	82,1	0,10	1,50	0,20	1,80	25,90	30,20	114,00	0,70	231	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,00	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,50	389	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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,9	10,2	0,0	0,05	0,00	0,00	0,45	3,60	3,80	17,40	0,80		2008
ЗЕФИР	40	0,3	0,0	47,8	122,1	0,00	0,00	0,00	0,00	9,98	2,39	4,79	0,53	к/к	к/к
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,00	4,00	0,00	0,60	14,40	7,20	9,90	2,00	338	2011
Итого за прием пищи:	825	30,4	30,0	159,2	904,9	0,55	17,20	0,40	9,65	248,28	120,89	395,09	11,83		
Всего за день:		30,4	30,0	159,2	904,9	0,55	17,20	0,40	9,65	248,28	120,89	395,09	11,83		