

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, м	
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe		
14 2010	Помидоры свежие порц.	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036			15	8,4	15,6	12		0,6
202 2005	Суп картофельный с овощами и мясом	250/25	2,15,35	7,483,4	11,69	22,9651,5	0,140,01	5	8,5	32,149,7586,8435,75	53,785				0,9
244 2015	Ливор с мясом	175	9,59	22,94	39,33	380,68		0,01	0,36	8,38			17,1		1,2
859 2005	Компот из плодов свежих	200	0,2	0,2	22,3	НО	0,26	0,1	20,3	14,72	4,4	5,4			0,2
1350-2005	Чурек	30	2,88	0,35	17,74	85,63	0,05			7,47	43,47	8,28			0,2
	ИТОГО:		20,78	34,49	9334	765,23									


  
 Директор МКОУ "Тухчарская ООШ" М. Р. Мугагалеев