

Школа	МКОУ "Гучарская ООШ"		09.09.2022		Минеральные вещества, м									
-------	----------------------	--	------------	--	-------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг									
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мг	Fe			
42 2010	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	0,05			16,76	18,68	34,61	16,26	0,7		
197 2005	Рапсовый кетчуп	250	2,1	5,11	16,59	120,75	0,1		7,54	26,45	71,95	25,9	0,9			
686 2005	Компот из кураги	200	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,6			
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	11,6		0,16	2,92		4				
847 2005	Руша свежая	100	0,44	0,34	10,38	47	0,06		10	12	28	8	0,5			
	Итого:		25,73	26,83	109,71	785,87										



Директор
Муртазаалиев М. Р.