Школа		МКОУ "Тухчарская ООШ"				09.11.2022					

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, м			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe
45 2010	инегрет ово	100	0,81	3,7	4,61	54.96	0,06	0	10,25	33,55	40,17	21,35	0,8
71 2005	Суп-лапша домашняя с мясом	250/25	5,27	6,8	14,25	103,13		10		19,5	71,5	10	0,2
692 2005	Картофель отварной	150/10	2,86	4,32 8,2	23,01	142,35 75	0,15	21 59	21	14,64 1	79,73 2	29,33	0,3
	Сок (нектар) фруктовый пром, произ-ва	200	0.09	0,37	14,39	116	0,08	66	114	7,0	9	5	0,1
1035 2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067		10	8	28	42	0,9
	Итого:		28,06	**28,95**	**93,12**	**790,41**							

Директор

Муртазаалиев М. Р.