Школа		МКОУ "Тухчарская ООШ"			10.11.2022							

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, м			
			Б	Ж	У		B1	A	C	Ca	P	Mg	Fe
14 2010	Помидоры свежие пори.	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	2,1 5.35	7,48 3.4	11,69	22,96 51,5	0,14 0,01	5	8,5	32,14 9,75	86,84 35,75	53,78 5	0,9
244 2015	Плов 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

Муртазаалиев М. Р.