

Школа	МКОУ "Тухчарская ООШ"	15.09.2022							
-------	-----------------------	------------	--	--	--	--	--	--	--

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, м				
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мg	Fe					
№ 14 2010	Салат из свежих помидоров с луком	100	13	6,19	4,72	79,6	0,06		20,48	17,58		32,88	17,79	0,1				
204 2005	Суп рисовый с говядиной (харчо)	250/15	0,18	3,3	14,65	113	0,11		8,33	24,98		96,93	29,45	1				
688 2005	Макаронные отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,08	28		6,48		9,56	23,16	1				
859 2005	Компот из свежих груш	200	0,2	0,2	22,3	НО	0,02		12			2,4		0,3				
1035 2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067			9,69		34,77	6,63	0,5				
	<b>ИТОГО:</b>		28,69	29,26	96,48	806,22												



Директор  
Муртазаалиев М. Р.