


№ 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			
14/210	Нарезка из свежих помидоров	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	0	15	8,4	15,6	12	0,54			
170/2005	Орш (и из свежей капусты с кэдр.	250	2,52	4,65	19,12	150	0,06		10,29	44,38	53,23	26,25	1,19			
0,41/2005	Пов из мяса	55/200	30,92	36,57	51,62	457,8	0,07	58	1,08	54,7	242	57,68	2,66			
968/2005	Кисель из смеси сухофрукт об	200	0,14		24,76	94,2				18	4,29	4,97	0,6			
1350/2002	Чурек	30	2,88	0,35	17,74	85,63	0,05			7,47	26,08		0,38			
Итого:			37,12	41,69	115,52	820,03										



 Директор МКОУ "Турчарская ООШ" Мухтазалиев М. Р.