Школа		МКОУ "Тухчарская ООШ"			30.11.2022							

№ 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	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	Макароны 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
	ИТОГО:		28,69	29,26	96,48	806,22							

Директор

Муртазаалиев М. Р.