Директор МКОУ «Чонтаульская СОШ № 1»
Магомедов А.М.
«12» 01.2023 г.

II день

№ рец.	наименование блюда Завтрак/обед	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45					12,98	208,5	67,5	3,95
56	Гуляш из курицы	80	14	17	7	168								2
376	Компот из смеси сухофруктов	200			10	82					13	11	8	
1	Хлеб пшеничный	30	2		14	80								
2	Хлеб ржаной	10	1		3	26								
10	Огурцы свежие	40	1		3	5,6								
	Итого за завтрак		**25,46**	**22,61**	**72,84**	**592,05**								
	Обед													
214	Суп гороховый	200	6,4	1,6	18,4	112		6			34,4	116,8	28,8	1,6
285	Тефтели мясные	80	6	6	5	180		2			42	58	10	
204	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	9	30	190					3	21	5	5
4	Сок фруктовый	200	1		25	110		8			40	36	20	
1	Хлеб пшеничный	30	2		14	80								
20	Салат из капусты с горошком	50	1	1	4	43		11		1	20	13	7	
2	Хлеб ржаной	20	1		7	52								
	Итого за обед		**22,4**	**17,6**	**103,4**	**767**								