Директор МКОУ «Чонтаульская СОШ № 1»
_____ Магомедов А.М.
«13» 01.2023 г.

III 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													
172	Каша молочная ячневая	200	6	8	29	220		21			7	61	21	1
376	Компот из смеси сухофруктов	200			10	82					13	11	8	
15	Сыр	30	6	6		106,5					104	72	5	
213	Яйцо вареное	40	5	5		63					22	77	5	1
368	Банан	100	2	1	21	96					8	28	42	1
3	Бутерброд с маслом	35	2	4	15	115					8	28	10	1
2	Хлеб ржаной	10	1		3	26								
	Итого за завтрак		**22**	**24**	**78**	**708,5**								
	Обед													
56	Борщ	250	3	5	8	94		19			36	50	23	1
283	Котлеты из кур	80	17	17	13	124		5			101	110	15	1
172	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6	6	25	220					12	132	89	3
943	Чай с сахаром	200/15	0,20		14	56,8					6			2
368	Банан	100	2	1	21	96					8	28	42	1
1	Хлеб пшеничный	30	2		14	80								
2	Хлеб ржаной	20	1		7	52								
	Итого за обед		**31,2**	**29**	**102**	**722,8**								