Директор МКОУ «Чонтаульская СОШ № 1»
Магомедов А.М.
«16» 01.2023 г.

Vдень

№ 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													
177	Каша молочная рисовая	200	9	11	43	227		28			9	81	28	1
397	Какао с молоком	200	4	5	18	123		2			150	124	26	1
368	Яблоко	100			10	41		10			16	11	9	2
2	Хлеб ржаной	10	1		3	26								
1038	Помидоры свежие	50	1		2	12		25			7	13	10	1
3	Бутерброд с маслом	35	2	4	15	115					8	28	10	1
	Итого за завтрак		**17**	**20**	**91**	**544**								
	Обед													
39.2	Суп перловый с овощами	250	2	3	5	135		11			32	45	20	1
59.1	Плов с говядиной	180	2	4	19	377					1	40	12	
376	Компот из смеси сухофруктов	200			10	82					13	11	8	
1	Хлеб пшеничный	30	2		14	80								
2	Хлеб ржаной	20	1		7	52								
	Итого за обед		**7**	**7**	**55**	**726**								