Директор МКОУ «Чонтаульская СОШ № 1»
_____Магомедов А.М.
«18» 01.2023 г.

VII 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
7061	Биточки из говядины	80	5	6	4	141		2			42	58	10	
376	Компот из смеси сухофруктов	200			10	82					13	11	8	
10	Помидоры свежие	30	0,3		1,2	7,2		7,5			4,2	7,8	6	0,3
1	Хлеб пшеничный	30	2		14	80								
2	Хлеб ржаной	10	1		3	26								
	Итого за завтрак		**15,76**	**11,61**	**68,04**	**566,65**								
	Обед													
282	Котлеты из говядины	80	5	6	4	141		2			42	58	10	
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	Яблоко	100			10	41		10			16	11	9	2
1	Хлеб пшеничный	30	2		14	80								
2	Хлеб ржаной	20	1		7	52								
20	Салат из капусты с горошком	50	1	1	4	43		11		1	20	13	7	
	Итого за обед		**15,2**	**13**	**78**	**633,8**								