Директор МКОУ «Чонтаульская СОШ № 1»
_____Магомедов А.М.
«19» 01.2023 г.

VIII 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													
59.1	Плов с говядиной	180	2	4	19	377					1	40	12	
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	10	1		3	26								
	Итого за завтрак		**5,2**	**4**	**60**	**580,8**								
	Обед													
61	Щи из капусты свежей с картофелем	250	2	5	11	94		28			36	54	23	
304	Плов из птицы	180	15	21	30	214		3			42	266	71	
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								
368	Банан	100	2	1	21	96					8	28	42	1
	Итого за обед		**22**	**27**	**93**	**618**								