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

«20» 01.2023 г.

IX 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													
204	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	9	30	190					3	21	5	5
277	Гуляш из говядины	50/50	15,1	15,3	3,5	134								
376	Компот из смеси сухофруктов	200			10	82					13	11	8	
1	Хлеб пшеничный	30	2		14	80					8	28	10	1
2	Хлеб ржаной	10	1		3	26								
	Итого за завтрак		**23,1**	**24,3**	**60,5**	**512**								
	Обед													
282	Котлеты из говядины	80	5	6	4	141		2			42	58	10	
321	Пюре картофельное	150	5	13	36	282					23	126	49	2
943	Чай с сахаром	200/15	0,20		14	56,8					6			2
1	Хлеб пшеничный	30	2		14	80								
2	Хлеб ржаной	20	1		7	52								
	Итого за обед		**13,2**	**19**	**75**	**611,8**								