Директор МКОУ «Чонтаульская СОШ № 1»
_____Магомедов А.М.
«21» 01.2023 г.

X 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													
177	Каша молочная овсяная	200	6	8	32	230		21			7	61	21	1
397	Какао с молоком	200	4	5	18	123		2			150	124	26	1
368	Банан	100	2	1	21	96					8	28	42	1
15	Сыр	20	4	4		71					104	72	5	
1	Хлеб пшеничный	30	2		14	80								
2	Хлеб ржаной	10	1		3	26								
	Итого за завтрак		**19**	**18**	**88**	**626**								
	Обед													
80	Суп картофельный с рисовой крупой	200	2	3	7	91		5						
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45					12,98	208,5	67,5	3,95
277	Гуляш из говядины	50/50	15,1	15,3	3,5	134								
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		**27,76**	**23,91**	**81,34**	**644,25**								