

Утверждено:  
 Директор МБОУ «СШ №2 г. Тоберда

им. М.И. Халилова»  
 А.Д. Семёнова



ТК №	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
<b>10 день-Пятница</b>																			
<i>обед</i>																			
4	Салат из свежей капусты	60	0.5	3.0	3.2	42.0	0.0	6.2	0.0	3.0	9.0	10.2	5.5	0.2					
56	Суп лапша домашняя	250	2.5	4.9	13.9	109.4	0.1	3.2	0.0	0.4	12.0	24.4	13.2	1.1					
210	Курица в томатном соусе	120	24.5	31.6	5.4	534.3	0.1	1.4	0.2	0.8	45.2	168.5	20.0	2.1					
227	Макаронны отварные	150	5.5	5.3	35.3	211.1	0.1	0.0	0.0	1.0	4.9	37.2	21.1	1.1					
277	Кисель из сухофруктов	200	0.3	0.0	30.8	124.2	0.0	0.5	0.0	0.5	33.6	19.4	15.5	0.7					
115	Хлеб пшенично-ржаной	30	2.0	0.4	10.0	52.2	0.1	0.0	0.0	0.3	9.2	42.4	10.0	1.2					
114	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.1	9.9	47.0	0.0	0.0	0.0	0.2	4.5	17.4	6.5	0.2					
<b>Итого</b>		830	36.7	45.3	108.6	1120.2	0.3	11.3	0.2	6.2	118.4	319.4	91.8	6.7					

Повар: Герюгова Ф.А.А