

Утверждено:  
 Директор МБОУ КСШ №2 г. Теберда

Им. М.И. Халилова»  
 А.Д. Семёнова



ТК №	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)								
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe								
	<b>3 день-Среда</b>																					
	<b>обед</b>																					
9	Салат из моркови	60	0.4	0.1	5.1	49.0	0.7	2.2	2.0	0.0	89.4	81.5	58.6	1.8								
37	Борщ с капустой картофелем и сметаной	10-250	2.1	6.5	11.1	111.2	0.1	10.7	0.0	2.4	49.7	54.6	26.1	1.2								
172	Рыба тушеная в томате с овощами	140	9.4	2.0	6.3	160.3	0.0	2.4	0.8	0.8	25.9	70.9	27.0	0.5								
241	Картофельное пюре	150	3.2	6.1	23.3	160.5	0.2	26.0	0.0	0.2	37.0	86.6	27.8	1.0								
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								
118	Ряблоко	120	0.4	0.4	14.7	47.0	0.0	10.0	0.1	0.1	24.0	36.0	13.5	3.3								
	<b>Итого</b>	<b>980</b>	<b>19.3</b>	<b>15.6</b>	<b>111.2</b>	<b>751.3</b>	<b>1.0</b>	<b>51.8</b>	<b>2.9</b>	<b>4.5</b>	<b>273.3</b>	<b>408.8</b>	<b>185.0</b>	<b>10.0</b>								

Повар : Герюгова Ф.А.А.