

Утверждено:
 Директор МБОУ «СШ №2 г. Теберда»
 Ив. М.И. Халилова»
 А.Д. Семёнова



ТК №	Наименование блюда	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				
	5 день-Пятница																	
	обед																	
4	Салат из свежей капусты	100	0.8	5.1	5.3	70.0	0.0	10.3	0.0	5.0			15.0	17.0	9.1	0.3		
43	Свекольник	250	2.2	4.5	12.0	97.0	0.0	22.2	0.0	2.3			54.5	61.8	27.4	1.3		
202	Тефтели из говядины с рисом	80	10.5	15.5	10.8	224.2	0.0	1.6	0.0	0.5			6.1	65.1	14.6	1.7		
463	Соус томатный с овощами	30	0.4	1.2	2.2	21.5	0.0	0.5	0.0	0.0			2.1	3.9	1.6	0.1		
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		
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.0	27.9	113.8	0.0	0.7	0.0	0.5			32.5	23.4	17.5	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		
	Итого	860	23.5	32.1	113.4	836.8	0.1	35.3	0.0	9.8			128.7	268.2	107.7	6.6		

Повар: Герюгова Ф.А.А.