


 Утверждаю:
 Директор МБОУ «СШ №2 г. Теберда»
 им. М.И.Халилова»
 А.Д. Семенова

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			
	6 день-Понедельник																
	обед																
9	Салат из моркови	60	0.4	0.1	5.1	49.0	0.7	2.2	2.0	0.0	0.0	0.0	89.4	81.5	58.6	1.8	
37	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	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			
189	Шницель из говядины	80	11.5	13.4	9.6	202.0	0.0	0.0	0.0	0.1	9.3	123.5	22.3	2.0			
224	Рис отварной	150	3.9	5.1	40.3	225.2	0.0	0.0	0.0	0.3	1.4	61.0	16.3	0.5			
463	Соус томатный с овощами	25	0.4	1.2	2.2	21.5	0.0	0.5	0.0	0.0	2.1	3.9	1.6	0.1			
282	Компот из свежих фруктов	200	0.5	0.2	23.1	96.0	0.0	0.9	0.0	0.1	14.2	4.4	5.1	1.0			
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	825	22.3	27.0	111.3	804.1	0.9	14.3	2.0	3.4	179.8	388.7	146.6	8.0			

Повар : Герюгова Ф.А.А