

Утверждаю:
 Директор Курчумской
 СОШ *А.М.С. Амарзев*

МКОУ КУРУШСКАЯ СОШ

21.12.2022 г

№ ре- цептуры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины мг			Минеральные вещества, мг						
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe			
3 день																
Завтрак																
469 2005	Манная каша	150/15	20,7	18,89	24,49	336	0,108	0,35	0,89	271,68	413,9	58,7	1,01			
959 2005	Чай со сгущённом молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,08		33	67,5	10,5	0,4			
	Хлеб	20	0,08	0,3	57	34,8										
A45 в8 2010	Банан	60	1,35	6,18	5,06	54,96	0,06		10,25	44,97	20,75	0,85				
	ИТОГО:		23,53	26,97	138,77	511,76										
ОБЕД																
361 2002	Суп – хинкал с говядиной	250/25/50	4,67 14,23	5,86 1,91	5,9 0,28	99,09 75	0,05 0,04	0,01	0,86 0,28	8,96 6,56	78,64 116,5	11,72 15,13	2,37 1,18			
355 2005	Рис отварная	150	3,6	5,85	28,35	180	0,045	0,045	0,113	1,755	89	27,98	0,765			
859 20002	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110			0,02	12,0	2,4		0,8			
1035 2005	Хлеб	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067		10	12	28	8	0,5			
	ИТОГО:		40,41	22,14	87,01	728,26										
	ИТОГО 3 день		63,94	49,11	225,78	1240,02										