



МБОУ «Утверждаю»
«Такталачукская
ООШ»
Директор МБОУ «Такталачукская ООШ»

А.С.Хазиев
А.С.Хазиев

6 день (5-9)													
Помидор свежий порционно	80	0,48	0,00	3,04	24,56	0,06	9,74	0,00	0,32	11,4	21,2	16,3	0,2
Запеканка картофельная с мясом	250	24,6	27,7	30,6	463,1	0,38	7,63	0,13	1,07	73,55	324,6	11,16	1,14
Компот «Фруктовый» сухофрукты (полусладкий)	200	0,5	0,02	19,43	79,92	0,0	0,03	0,00	0,014	17,25	28,80	13,80	1,95
Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,95	0,033	0,00	0,00	0,33	6,00	19,5	4,2	0,33
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,00	0,2	9,00	44	0,014	0,00	0,00	0,108	2,76	12,72	3,0	0,372
ИТОГО		26,03	24,392	94,546	683,2	0,385	20,506	0,12	3,721	274,58	391,933	71,061	3,661
Наименования блюд	выход	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	Калорий ность	Витамин В1 мг	Витамин С,мг	Витамин А мг	Витамин Е мг	СА,мг	Р,мг	Mg. мг	Fe.мг

6 день (1-4)													
Помидор свежий порционно	60	0,36	0,00	2,28	18,4	0,04	7,3	0,00	0,24	8,57	15,91	12,24	0,15
Запеканка картофельная с мясом	190	18,74	21,02	23,3	352	0,29	5,8	0,100	0,816	55,9	324,6	8,479	0,869
Компот «Фруктовый» сухофрукты (полусладкий)	200	0,5	0,02	19,43	79,92	0,0	0,03	0,00	0,014	17,25	28,80	13,80	1,95
Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,95	0,033	0,00	0,00	0,33	6,00	19,5	4,2	0,33
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,00	0,2	9,00	44	0,014	0,00	0,00	0,108	2,76	12,72	3,0	0,372
ИТОГО		26,03	24,392	94,546	683,2	0,385	20,506	0,12	3,721	274,58	391,933	71,061	3,661