Утверждаю
Директор МКОУ „Тазрачевская СОШ"
/ Кудряшова А.Н./

№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
	9 сентября 2021г.												
	Завтрак												
42	Вареники со сметаной	80,00	6,10	5,80	9,40	142,20	125,00	11,25	113,58	0,21	0,15	0,10	17,00
	Сметана	11,00	0,31	2,20	0,35	22,66	9,67	0,99	6,70	0,02			
	Хлеб с повидлом	60,00	5,76	0,70	29,23	162,24	6,30	6,70	30,50	1,40	0,10	0,00	0,00
	Повидло	23,00	0,10	-	13,20	61,40	4,10	2,10	3,00	0,35	-	-	-
20	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	13,45	28,00	11,00	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00
8	Яйцо вареное	40,00	5,08	4,60	0,28	63,00	22,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00
	Апельсин	145,00	0,91	0,20	9,10	40,20	5,00	0,00	75,80	2,20	0,03	10,00	0,00
	ИТОГО 1 день :		**18,26**	**13,50**	**75,01**	**519,70**	**183,07**	**21,04**	**229,58**	**5,88**	**0,28**	**10,10**	**17,00**
	Обед												
36	Суп харчо с курицей	200 / 45	7,18	1,98	6,85	89,36	21,01	25,93	-	1,18	0,12	6,70	-
9	Каша кукурузная	150,00	6,60	5,72	9,86	184,10	16,64	47,34	134,43	1,55	0,17	0,00	21,00
1	Котлета куриная	50,00	13,50	11,28	11,60	120,00	24,28	30,75	44,00	1,08	0,05	6,25	-
23	Кукуруза	26,00	0,48	0,10	4,33	16,18	0,96	4,82	15,41	0,69	0,01	0,60	-
	Кефир	90,00	2,70	1,39	3,60	74,07	148,50	16,20	123,30	0,00	0,72	1,44	0,00
	Пряник	45,00	15,24	1,00	21,00	34,45	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб	60,00	5,76	0,70	29,23	162,24	6,30	6,70	30,50	1,40	0,10	0,00	0,00
	Итого на 1 день:		**51,46**	**22,17**	**86,47**	**680,40**	**217,69**	**131,74**	**347,64**	**5,90**	**1,17**	**14,99**	**21,00**