Утверждаю
Директор МКОУ "Тюрюшевская СОШ"
/Нуреева А.А./

№ 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
	25 января 2022г.												
	Завтрак												
1	Вареники со сметаной	80,00	6,10	5,80	9,40	154,00	125,00	11,25	113,58	0,21	0,15	0,10	17,00
2	Сыр	18,00	4,10	4,15	0,00	64,94	9,29	3,70	5,29	0,00	0,15	0,10	3,00
3	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
4	Хлеб с маслом	40,00	3,92	0,48	19,88	152,32	4,28	4,56	20,74	0,95	0,07	0,00	0,00
5	Масло сливочное	13,00	0,17	17,16	2,40	0,00	1,56	0,00	3,59	0,00	0,00	0,00	96,72
6	Зефир	30,00	2,34	3,84	8,25	85,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО 1 день :		**16,63**	**31,43**	**53,38**	**484,46**	**151,13**	**19,51**	**143,20**	**1,86**	**0,37**	**0,20**	**116,72**
	Обед												
1	Суп молочный с рисом	140,00	4,51	3,01	20,27	95,28	148,66	21,62	128,66	0,24	0,05	0,85	28,64
2	Хлеб	40,00	3,92	0,48	19,88	152,32	4,28	4,56	20,74	0,95	0,07	0,00	0,00
3	Сыр порционно	13,00	2,75	2,51	0,00	58,39	6,19	2,47	3,58	0,00	0,01	0,05	2,06
4	Тефтели	45,00	7,78	7,21	7,85	114,38	21,88	16,0 6	83,19	0,75	0,05	0,08	14,38
5	Каша кукурузная рассыпчатая	120,00	5,28	4,58	7,89	170,88	13,31	37,87	107,54	1,24	0,14	0,00	16,80
6	Масло сливочное	5,00	0,06	6,01	0,84	0,00	0,55	0,00	1,26	0,00	0,00	0,00	33,85
7	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	Зефир	30,00	2,34	3,84	8,25	85,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого на 1 день:		**26,64**	**27,64**	**78,43**	**704,45**	**205,87**	**66,52**	**344,97**	**3,88**	**0,32**	**0,98**	**95,73**