



1 ДЕНЬ

МБОУ "АДИЛЬБОТАРСКАЯ СОШ"

Утверждено *М.М. Саидов* М.Я.

**Комплексный обед**

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Фрукт свежий (Яблоко)	100	0	0	10	47	0,03	0,5	10	16	11	9	0,2
170 /2005	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,52	4,65	19,12	150	0,06		10,29	44,38	53,23	26,25	1,19
041 2005	Плов из птицы	55/200	30,92	36,57	51,62	457,8	0,07	58	1,08	54,7	242	57,68	2,66
968 2005	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,14	0	24,76	94,2				18	4,29		0,6
	Хлеб пшеничный	40	5	1	24	122	0,18	0	0	21,6	0,15	0,43	0,02
	<b>ИТОГО:</b>		38,58	42,22	129,5	871							