

Ашан СОШ

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-----------|--------------------|--|
|-----------|--------------------|--|

Завт. 7-11

| | | |
|-----|--|---|
| 200 | Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая | кКал-288.26, Бел-9.31, Жир-11.03, Угл-37.91, С-1.98 |
|-----|--|---|

Молоко, Крупа овсяная, Сахар. Сахар-песок, Соль йодированная, Масло сливочное

| | | |
|----|-----------------------------------|---------------------------------------|
| 10 | Сыр полутвердый (порциями) | кКал-35.8, Бел-2.32, Жир-2.95, С-0.07 |
|----|-----------------------------------|---------------------------------------|

| | | |
|-----|------------------------|--|
| 200 | Какао с молоком | кКал-94, Бел-3.3, Жир-2.9, Угл-13.8, С-0.7 |
|-----|------------------------|--|

Молоко, Сахар. Сахар-песок, Какао-порошок

| | | |
|----|-----------------------|--|
| 40 | Хлеб пшеничный | кКал-93.6, Бел-3.04, Жир-0.32, Угл-19.68 |
|----|-----------------------|--|

Итого за Завт. 7-11 кКал-511.66, Бел-17.97, Жир-17.2, Угл-71.39, С-2.75

Завт. 12+

| | | |
|-----|--|--|
| 250 | Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая | кКал-360.33, Бел-11.64, Жир-13.79, Угл-47.38, С-2.47 |
|-----|--|--|

Молоко, Крупа овсяная, Сахар. Сахар-песок, Соль йодированная, Масло сливочное

| | | |
|----|-----------------------------------|---------------------------------------|
| 15 | Сыр полутвердый (порциями) | кКал-53.7, Бел-3.48, Жир-4.43, С-0.11 |
|----|-----------------------------------|---------------------------------------|

| | | |
|----|-----------------------|--|
| 40 | Хлеб пшеничный | кКал-93.6, Бел-3.04, Жир-0.32, Угл-19.68 |
|----|-----------------------|--|

| | | |
|-----|------------------------|--|
| 200 | Какао с молоком | кКал-94, Бел-3.3, Жир-2.9, Угл-13.8, С-0.7 |
|-----|------------------------|--|

Молоко, Сахар. Сахар-песок, Какао-порошок

Итого за Завт. 12+ кКал-601.63, Бел-21.46, Жир-21.44, Угл-80.86, С-3.28

Обед 7-11

| | | |
|-----|--|--|
| 200 | Щи из свежей капусты с картофелем | кКал-62, Бел-1.4, Жир-4.8, Угл-3.28, С-6.8 |
|-----|--|--|

Капуста белокочанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Томат-паста, Соль йодированная, Лавровый лист, Сметана 15%

| | | |
|----|--------------------------------|---|
| 90 | Птица в соусе с томатом | кКал-131.79, Бел-8.55, Жир-9.96, Угл-1.99, С-0.32 |
|----|--------------------------------|---|

Кура 1-й кат.потрош., Томат-паста, Морковь, Масло сливочное, Сметана 15%, Мука пшеничная в/с, Чеснок, Соль йодированная

| | | |
|-----|-----------------------------------|---|
| 150 | Каша гречневая рассыпчатая | кКал-242.16, Бел-8.51, Жир-6.36, Угл-37.7 |
|-----|-----------------------------------|---|

Крупа гречневая, Соль йодированная, Масло сливочное

| | | |
|-----|---|---|
| 200 | Компот из плодов или ягод сушеных (курага) | кКал-72, Бел-0.3, Жир-0.01, Угл-17.5, С-0.1 |
|-----|---|---|

Курага, Сахар. Сахар-песок, Лимонная кислота, 2%

| | | |
|----|-----------------------|--|
| 40 | Хлеб пшеничный | кКал-93.6, Бел-3.04, Жир-0.32, Угл-19.68 |
|----|-----------------------|--|

| | | |
|----|--------------------|--|
| 40 | Хлеб ржаной | кКал-82.4, Бел-3.2, Жир-0.6, Угл-16.04 |
|----|--------------------|--|

Итого за Обед 7-11 кКал-683.95, Бел-25, Жир-22.05, Угл-96.19, С-7.22

Обед 12+

| | | |
|-----|--|--|
| 250 | Щи из свежей капусты с картофелем | кКал-77.5, Бел-1.75, Жир-6, Угл-4.1, С-8.5 |
|-----|--|--|

Капуста белокочанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Томат-паста, Соль йодированная, Лавровый лист, Сметана 15%

| | | |
|-----|--------------------------------|---|
| 100 | Птица в соусе с томатом | кКал-146.43, Бел-9.5, Жир-11.07, Угл-2.21, С-0.36 |
|-----|--------------------------------|---|

Кура 1-й кат.потрош., Томат-паста, Морковь, Масло сливочное, Сметана 15%, Мука пшеничная в/с, Чеснок, Соль йодированная

| | | |
|--------------------------|--|--|
| 180 | Каша гречневая рассыпчатая <i>Крупа гречневая, Соль йодированная, Масло сливочное</i> | кКал-290.6, Бел-10.21, Жир-7.63, Угл-45.24 |
| 200 | Компот из плодов или ягод сушеных (курага) <i>Курага, Сахар. Сахар-песок, Лимонная кислота, 2%</i> | кКал-72, Бел-0.3, Жир-0.01, Угл-17.5, С-0.1 |
| 40 | Хлеб пшеничный | кКал-93.6, Бел-3.04, Жир-0.32, Угл-19.68 |
| 40 | Хлеб ржаной | кКал-82.4, Бел-3.2, Жир-0.6, Угл-16.04 |
| Итого за Обед 12+ | | кКал-762.53, Бел-28, Жир-25.63, Угл-104.77, С-8.96 |

Итого за день кКал-2 559.77, Бел-92.43, Жир-86.32, Угл-353.21, С-22.21

Директор *Х.С.Муниров* Х.С.Муниров

Технолог *О.С.Камашева* О.С.Камашева



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 710858474967985478426001373498448859431888587385

Владелец Канисева Дарья Алексеевна

Действителен с 28.09.2022 по 28.09.2023