

Ашан СОШ нач кл, 1вт

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

Завт. 7-11

200	Каша гречневая вязкая	кКал-227.71, Бел-8.7, Жир-7.49, Угл-31.42, С-0.59
10	Сыр полутвердый (порциями)	кКал-35.8, Бел-2.32, Жир-2.95, С-0.07
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

Итого за Завт. 7-11 кКал-451.11, Бел-17.36, Жир-13.66, Угл-64.9, С-1.36

Обед 7-11

200	Уха рыбацкая	кКал-66.6, Бел-5.86, Жир-1.84, Угл-6.66, С-5.14
90	Тефтели из говядины (паровые)	кКал-149.14, Бел-12.47, Жир-8.36, Угл-5.91
150	Капуста тушеная	кКал-103.5, Бел-3, Жир-5.1, Угл-11.4, С-17.55
200	Чай с лимоном	кКал-40, Бел-0.3, Жир-0.1, Угл-9.5, С-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 7-11 кКал-535.24, Бел-27.87, Жир-16.32, Угл-69.19, С-23.69

Итого за день кКал-986.35, Бел-45.23, Жир-29.98, Угл-134.09, С-25.05

Директор



Х.С.Муниров

Технолог *Камф.* О.С.Камашева

АШАП СОШ стр кл, 1вт

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

Завт.12+

250	Каша гречневая вязкая	кКал-284.63, Бел-10.88, Жир-9.37, Угл-39.27, С-0.73
200	Какао с молоком	кКал-94, Бел-3.3, Жир-2.9, Угл-13.8, С-0.7
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
250	Уха рыбацкая	кКал-83.25, Бел-7.33, Жир-2.3, Угл-8.33, С-6.43

Итого за Завт.12+ кКал-609.18, Бел-28.03, Жир-19.32, Угл-81.08, С-7.97

Обед12+

100	Тефтели из говядины (паровые)	кКал-165.71, Бел-13.86, Жир-9.29, Угл-6.57
200	Капуста тушеная	кКал-138, Бел-4, Жир-6.8, Угл-15.2, С-23.4
200	Чай с лимоном	кКал-40, Бел-0.3, Жир-0.1, Угл-9.5, С-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 Обед12+ кКал-519.71, Бел-24.4, Жир-17.11, Угл-66.99, С-24.4

Итого за день кКал-1 128.89, Бел-52.43, Жир-36.43, Угл-148.07, С-32.37

Директор



Х.С.Муниров

Технолог

Камф. 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