

Ашан СОШ нач кл, 1чт

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

Завт. 7-11

200	Каша пшеничная молочная жидкая	кКал-233.76, Бел-7.28, Жир-7.26, Угл-34.85, С-1.27
200	Чай с сахаром	кКал-38, Бел-0.2, Жир-0.1, Угл-9.3
10	Масло сливочное (порциями)	кКал-66.1, Бел-0.08, Жир-7.25, Угл-0.13
40	Хлеб пшеничный	кКал-93.6, Бел-3.04, Жир-0.32, Угл-19.68

Итого за Завт. 7-11 кКал-431.46, Бел-10.6, Жир-14.93, Угл-63.96, С-1.27

Обед 7-11

200	Борщ с капустой и картофелем	кКал-114.36, Бел-5.56, Жир-7.62, Угл-5.89, С-6.4
90	Рыба, тушенная в томате с овощами	кКал-66.21, Бел-8.81, Жир-1.48, Угл-4.31, С-1.29
150	Каша рисовая рассыпчатая	кКал-203.08, Бел-3.58, Жир-4.69, Угл-36.65
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-599.65, Бел-24.49, Жир-14.81, Угл-92.07, С-8.69

Итого за день кКал-1 031.11, Бел-35.09, Жир-29.74, Угл-156.03, С-9.96

Директор

Х.С.Муниров

Технолог

О.С.Камашева



Камашева

АШАП СОШ стр кл, 1чт

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

Завт.12+

250	<i>Каша пшенная молочная жидкая</i>	кКал-292.2, Бел-9.1, Жир-9.07, Угл-43.56, С-1.59
10	<i>Масло сливочное (порциями)</i>	кКал-66.1, Бел-0.08, Жир-7.25, Угл-0.13
200	<i>Чай с сахаром</i>	кКал-38, Бел-0.2, Жир-0.1, Угл-9.3
50	<i>Хлеб пшеничный</i>	кКал-117, Бел-3.8, Жир-0.4, Угл-24.6

Итого за Завт.12+ кКал-513.3, Бел-13.18, Жир-16.82, Угл-77.59, С-1.59

Обед12+

250	<i>Борщ с капустой и картофелем</i>	кКал-142.95, Бел-6.95, Жир-9.53, Угл-7.37, С-8
100	<i>Рыба, тушенная в томате с овощами</i>	кКал-73.57, Бел-9.79, Жир-1.64, Угл-4.79, С-1.43
200	<i>Каша рисовая рассыпчатая</i>	кКал-270.77, Бел-4.77, Жир-6.25, Угл-48.87
200	<i>Чай с лимоном</i>	кКал-40, Бел-0.3, Жир-0.1, Угл-9.5, С-1
40	<i>Хлеб пшеничный</i>	кКал-93.6, Бел-3.04, Жир-0.32, Угл-19.68
40	<i>Хлеб ржаной</i>	кКал-82.4, Бел-3.2, Жир-0.6, Угл-16.04

Итого за Обед12+ кКал-703.29, Бел-28.05, Жир-18.44, Угл-106.25, С-10.43

Итого за день кКал-1 216.59, Бел-41.23, Жир-35.26, Угл-183.84, С-12.02

Директор

Х.С.Муниров

Технолог

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