

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



