

Ашан СОШ мл -стр кл.

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

Завт. 7-11

200	Каша пшеничная молочная жидкая	кКал-234.6, Бел-7.46, Жир-6.64, Угл-36.26, С-1.7
-----	---------------------------------------	--

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

10	Масло сливочное (порциями)	кКал-66.1, Бел-0.08, Жир-7.25, Угл-0.13
----	-----------------------------------	---

200	Кофейный напиток	кКал-63, Бел-1.4, Жир-1.2, Угл-11.4, С-0.3
-----	-------------------------	--

Молоко, Сахар. Сахар-песок, Кофейный напиток

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

Итого за Завт. 7-11 кКал-457.3, Бел-11.98, Жир-15.41, Угл-67.47, С-2

Завт. 12+

250	Каша пшеничная молочная жидкая	кКал-293.25, Бел-9.33, Жир-8.3, Угл-45.33, С-2.13
-----	---------------------------------------	---

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

15	Масло сливочное (порциями)	кКал-99.15, Бел-0.12, Жир-10.88, Угл-0.2
----	-----------------------------------	--

200	Кофейный напиток	кКал-63, Бел-1.4, Жир-1.2, Угл-11.4, С-0.3
-----	-------------------------	--

Молоко, Сахар. Сахар-песок, Кофейный напиток

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

Итого за Завт. 12+ кКал-549, Бел-13.89, Жир-20.7, Угл-76.61, С-2.43

Обед 7-11

200	Борщ с капустой и картофелем	кКал-114.36, Бел-5.56, Жир-7.62, Угл-5.89, С-6.4
-----	-------------------------------------	--

Свекла, Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Томат-паста, Масло растительное, Лимонная кислота, 2%, Сахар. Сахар-песок, Сметана 15%, Кура 1-й кат.потрош.

150	Запеканка картофельная с мясом	кКал-225, Бел-17.1, Жир-11.78, Угл-12.75, С-8.25
-----	---------------------------------------	--

Картофель, Говядина бескостная, Яйцо куриное, Масло сливочное, Сухари панировочные, Соль йодированная

200	Компот из смеси сухофруктов	кКал-84, Бел-0.6, Жир-0.1, Угл-20.1, С-0.2
-----	------------------------------------	--

Смесь сухофруктов, 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-599.36, Бел-29.5, Жир-20.42, Угл-74.46, С-14.85

Обед 12+

250	Борщ с капустой и картофелем	кКал-142.95, Бел-6.95, Жир-9.53, Угл-7.37, С-8
-----	-------------------------------------	--

Свекла, Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Томат-паста, Масло растительное, Лимонная кислота, 2%, Сахар. Сахар-песок, Сметана 15%, Кура 1-й кат.потрош.

200	Запеканка картофельная с мясом	кКал-300, Бел-22.8, Жир-15.7, Угл-17, С-11
-----	---------------------------------------	--

Картофель, Говядина бескостная, Яйцо куриное, Масло сливочное, Сухари панировочные, Соль йодированная

200	Компот из смеси сухофруктов	кКал-84, Бел-0.6, Жир-0.1, Угл-20.1, С-0.2
-----	------------------------------------	--

Смесь сухофруктов, 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 12+ кКал-702.95, Бел-36.59, Жир-26.25, Угл-80.19, С-19.2

Итого за день кКал-2 308.61, Бел-91.96, Жир-82.78, Угл-298.73, С-38.48

Директор *Х.С. Муниров* Х.С. Муниров

Технолог *О.С. Камашева* О.С. Камашева



