

Ашан СОШ нач кл, 2чт

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|----------------------------|--|---|-------------------------|
| <u>Завт. 7-11</u> | | | |
| 200 | Каша манная молочная жидкая <i>Молоко, Крупа манная, Сахар. Сахар-песок, Соль йодированная, Масло сливочное</i> | кКал-203.9, Бел-6.07, Жир-6.44, Угл-30.48, С-1.35 | -68-46 |
| 10 | Масло сливочное (порциями) | кКал-66.1, Бел-0.08, Жир-7.25, Угл-0.13 | 10-02 |
| 200 | Чай с сахаром <i>Чай черный, Сахар. Сахар-песок</i> | кКал-38, Бел-0.2, Жир-0.1, Угл-9.3 | 1-30 |
| 40 | Хлеб пшеничный | кКал-93.6, Бел-3.04, Жир-0.32, Угл-19.68 | -0-47 |
| Итого за Завт. 7-11 | | кКал-401.6, Бел-9.39, Жир-14.11, Угл-59.59, С-1.35 | -57-61 |
| <u>Обед 7-11</u> | | | |
| 200 | Суп с макаронными изделиями и картофелем <i>Картофель, Морковь, Макароны изделия из муки в/с, Лук репчатый, Масло растительное, Томат-паста, Соль йодированная, Кура 1-й кат.потрош.</i> | кКал-104.3, Бел-4.75, Жир-5.12, Угл-9.65, С-3.04 | 12-64 |
| 90 | Котлеты или биточки рыбные <i>Минтай, Молоко, Хлеб пшеничный, Масло сливочное, Масло растительное, Соль йодированная</i> | кКал-95.14, Бел-11.57, Жир-1.41, Угл-9 | 2-90 |
| 150 | Пюре картофельное <i>Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная</i> | кКал-105, Бел-4.05, Жир-6, Угл-8.7, С-3.6 | -2-45 |
| 200 | Компот из свежих плодов и ягод <i>Яблоки, Сахар. Сахар-песок, Лимонная кислота, 2%</i> | кКал-46, Бел-0.1, Жир-0.1, Угл-11.1, С-0.6 | 4-08 |
| 40 | Хлеб пшеничный | кКал-93.6, Бел-3.04, Жир-0.32, Угл-19.68 | -0-47 |
| 40 | Хлеб ржаной | кКал-82.4, Бел-3.2, Жир-0.6, Угл-16.04 | -0-14 |
| Итого за Обед 7-11 | | кКал-526.44, Бел-26.71, Жир-13.55, Угл-74.17, С-7.24 | 16-56 |
| Итого за день | | кКал-928.04, Бел-36.1, Жир-27.66, Угл-133.76, С-8.59 | -41-05 |

Директор



Х.С.Муниров

Технолог

Камеш

О.С.Камашева

АШАП СОШ стр кл, 2чт

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|--------------------------|--|---|-------------------------|
| <u>Завт.12+</u> | | | |
| 250 | Каша манная молочная жидкая <i>Молоко, Крупа манная, Сахар. Сахар-песок, Соль йодированная, Масло сливочное</i> | кКал-254.88, Бел-7.59, Жир-8.05, Угл-38.1, С-1.68 | -85-57 |
| 50 | Хлеб пшеничный | кКал-117, Бел-3.8, Жир-0.4, Угл-24.6 | -0-58 |
| 200 | Чай с молоком <i>Чай черный, Молоко, Сахар. Сахар-песок</i> | кКал-64, Бел-1.6, Жир-1.3, Угл-11.5, С-0.3 | -34-47 |
| 20 | Масло сливочное (порциями) | кКал-132.2, Бел-0.16, Жир-14.5, Угл-0.26 | 20-04 |
| Итого за Завт.12+ | | кКал-568.08, Бел-13.15, Жир-24.25, Угл-74.46, С-1.98 | -100-58 |
| <u>Обед12+</u> | | | |
| 250 | Суп с макаронными изделиями и картофелем <i>Картофель, Морковь, Макароны изделия из муки в/с, Лук репчатый, Масло растительное, Томат-паста, Соль йодированная, Кура 1-й кат.потрош.</i> | кКал-130.38, Бел-5.94, Жир-6.4, Угл-12.06, С-3.8 | 15-80 |
| 100 | Котлеты или биточки рыбные <i>Минтай, Молоко, Хлеб пшеничный, Масло сливочное, Масло растительное, Соль йодированная</i> | кКал-105.71, Бел-12.86, Жир-1.57, Угл-10 | 3-23 |
| 180 | Пюре картофельное <i>Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная</i> | кКал-126, Бел-4.86, Жир-7.2, Угл-10.44, С-4.32 | -2-94 |
| 200 | Компот из свежих плодов и ягод <i>Яблоки, Сахар. Сахар-песок, Лимонная кислота, 2%</i> | кКал-46, Бел-0.1, Жир-0.1, Угл-11.1, С-0.6 | 4-08 |
| 40 | Хлеб пшеничный | кКал-93.6, Бел-3.04, Жир-0.32, Угл-19.68 | -0-47 |
| 40 | Хлеб ржаной | кКал-82.4, Бел-3.2, Жир-0.6, Угл-16.04 | -0-14 |
| Итого за Обед12+ | | кКал-584.09, Бел-30, Жир-16.19, Угл-79.32, С-8.72 | 19-56 |
| Итого за день | | кКал-1 152.17, Бел-43.15, Жир-40.44, Угл-153.78, С-10.7 | -81-02 |

Директор



Х.С.Муниров

Технолог

Камеш

О.С.Камашева