

Ашан СОШ нач кл, 1ин

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

Завт. 7-11

200	Каша рисовая молочная жидкая	кКал-202.93, Бел-5.03, Жир-6.36, Угл-31.4, С-1.31
10	Сыр полутвердый (порциями)	кКал-35.8, Бел-2.32, Жир-2.95, С-0.07
200	Чай с сахаром	кКал-38, Бел-0.2, Жир-0.1, Угл-9.3
40	Хлеб пшеничный	кКал-93.6, Бел-3.04, Жир-0.32, Угл-19.68

Итого за Завт.7-11 кКал-370.33, Бел-10.59, Жир-9.73, Угл-60.38, С-1.38

Обед 7-11

200	Суп картофельный с крупой	кКал-78.2, Бел-2.41, Жир-4.02, Угл-7.84, С-4.4
180	Рагу из овощей и мяса	кКал-208.08, Бел-12.24, Жир-12.24, Угл-12.24, С-5.18
200	Компот из смеси сухофруктов	кКал-84, Бел-0.6, Жир-0.1, Угл-20.1, С-0.2
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-546.28, Бел-21.49, Жир-17.28, Угл-75.9, С-9.78

Итого за день кКал-916.61, Бел-32.08, Жир-27.01, Угл-136.28, С-11.16

Директор



Х.С.Муниров

Технолог

О.С.Камашева

АШАП СОШ стр кл, 1нн

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

Завт.12+

250	Каша рисовая молочная жидкая	кКал-253.66, Бел-6.29, Жир-7.95, Угл-39.24, С-1.63
15	Сыр полутвердый (порциями)	кКал-53.7, Бел-3.48, Жир-4.43, С-0.11
200	Чай с молоком	кКал-64, Бел-1.6, Жир-1.3, Угл-11.5, С-0.3
50	Хлеб пшеничный	кКал-117, Бел-3.8, Жир-0.4, Угл-24.6
250	Суп картофельный с крупой	кКал-97.75, Бел-3.01, Жир-5.03, Угл-9.8, С-5.5

Итого за Завт.12+ кКал-586.11, Бел-18.18, Жир-19.11, Угл-85.14, С-7.54

Обед12+

230	Рагу из овощей и мяса	кКал-265.88, Бел-15.64, Жир-15.64, Угл-15.64, С-6.62
200	Компот из смеси сухофруктов	кКал-84, Бел-0.6, Жир-0.1, Угл-20.1, С-0.2
80	Хлеб пшеничный	кКал-187.2, Бел-6.08, Жир-0.64, Угл-39.36
40	Хлеб ржаной	кКал-82.4, Бел-3.2, Жир-0.6, Угл-16.04

Итого за Обед12+ кКал-619.48, Бел-25.52, Жир-16.98, Угл-91.14, С-6.82

Итого за день кКал-1 205.59, Бел-43.7, Жир-36.09, Угл-176.28, С-14.36

Директор



Х.С.Муниров

Технолог

Камашева О.С.Камашева