

**Ашан СОШ нач кл, 1вт**

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

**Завт. 7-11**

200	<b>Каша гречневая вязкая</b>	кКал-227.71, Бел-8.7, Жир-7.49, Угл-31.42, С-0.59
10	<b>Сыр полутвердый (порциями)</b>	кКал-35.8, Бел-2.32, Жир-2.95, С-0.07
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-93.6, Бел-3.04, Жир-0.32, Угл-19.68
200	<b>Какао с молоком</b>	кКал-94, Бел-3.3, Жир-2.9, Угл-13.8, С-0.7

**Итого за Завт. 7-11** кКал-451.11, Бел-17.36, Жир-13.66, Угл-64.9, С-1.36

**Обед 7-11**

200	<b>Уха рыбацкая</b>	кКал-66.6, Бел-5.86, Жир-1.84, Угл-6.66, С-5.14
90	<b>Тефтели из говядины (паровые)</b>	кКал-149.14, Бел-12.47, Жир-8.36, Угл-5.91
150	<b>Капуста тушеная</b>	кКал-103.5, Бел-3, Жир-5.1, Угл-11.4, С-17.55
200	<b>Чай с лимоном</b>	кКал-40, Бел-0.3, Жир-0.1, Угл-9.5, С-1
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-93.6, Бел-3.04, Жир-0.32, Угл-19.68
40	<b>Хлеб ржаной</b>	кКал-82.4, Бел-3.2, Жир-0.6, Угл-16.04

**Итого за Обед 7-11** кКал-535.24, Бел-27.87, Жир-16.32, Угл-69.19, С-23.69

**Итого за день** кКал-986.35, Бел-45.23, Жир-29.98, Угл-134.09, С-25.05

Директор



Х.С.Муниров

Технолог


 О.С.Камашева
   
 \_\_\_\_\_

**АШАП СОШ стр кл, 1вт**

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

**Завт.12+**

250	<b>Каша гречневая вязкая</b>	кКал-284.63, Бел-10.88, Жир-9.37, Угл-39.27, С-0.73
200	<b>Какао с молоком</b>	кКал-94, Бел-3.3, Жир-2.9, Угл-13.8, С-0.7
15	<b>Сыр полутвердый (порциями)</b>	кКал-53.7, Бел-3.48, Жир-4.43, С-0.11
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-93.6, Бел-3.04, Жир-0.32, Угл-19.68
250	<b>Уха рыбацкая</b>	кКал-83.25, Бел-7.33, Жир-2.3, Угл-8.33, С-6.43

**Итого за Завт.12+** кКал-609.18, Бел-28.03, Жир-19.32, Угл-81.08,  
С-7.97

**Обед12+**

100	<b>Тефтели из говядины (паровые)</b>	кКал-165.71, Бел-13.86, Жир-9.29, Угл-6.57
200	<b>Капуста тушеная</b>	кКал-138, Бел-4, Жир-6.8, Угл-15.2, С-23.4
200	<b>Чай с лимоном</b>	кКал-40, Бел-0.3, Жир-0.1, Угл-9.5, С-1
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-93.6, Бел-3.04, Жир-0.32, Угл-19.68
40	<b>Хлеб ржаной</b>	кКал-82.4, Бел-3.2, Жир-0.6, Угл-16.04

**Итого за Обед12+** кКал-519.71, Бел-24.4, Жир-17.11, Угл-66.99,  
С-24.4

**Итого за день** кКал-1 128.89, Бел-52.43, Жир-36.43,  
Угл-148.07, С-32.37

Директор



Х.С.Муниров

Технолог

*Камашева* О.С.Камашева