

**Ашан СОШ нач кл, 1чт**

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

**Завт. 7-11**

200	<b>Каша пшеничная молочная жидкая</b>	кКал-233.76, Бел-7.28, Жир-7.26, Угл-34.85, С-1.27
200	<b>Чай с сахаром</b>	кКал-38, Бел-0.2, Жир-0.1, Угл-9.3
10	<b>Масло сливочное (порциями)</b>	кКал-66.1, Бел-0.08, Жир-7.25, Угл-0.13
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-93.6, Бел-3.04, Жир-0.32, Угл-19.68

**Итого за Завт.7-11** кКал-431.46, Бел-10.6, Жир-14.93, Угл-63.96,  
С-1.27

**Обед 7-11**

200	<b>Борщ с капустой и картофелем</b>	кКал-114.36, Бел-5.56, Жир-7.62, Угл-5.89, С-6.4
90	<b>Рыба, тушеная в томате с овощами</b>	кКал-66.21, Бел-8.81, Жир-1.48, Угл-4.31, С-1.29
150	<b>Каша рисовая рассыпчатая</b>	кКал-203.08, Бел-3.58, Жир-4.69, Угл-36.65
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-599.65, Бел-24.49, Жир-14.81, Угл-92.07,  
С-8.69

**Итого за день** кКал-1 031.11, Бел-35.09, Жир-29.74,  
Угл-156.03, С-9.96

Директор

Х.С.Муниров



Технолог

О.С.Камашева

**АШАП СОШ стр кл, 1чт**

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

**Завт.12+**

250	<b>Каша пшеничная молочная жидкая</b>	кКал-292.2, Бел-9.1, Жир-9.07, Угл-43.56, С-1.59
10	<b>Масло сливочное (порциями)</b>	кКал-66.1, Бел-0.08, Жир-7.25, Угл-0.13
200	<b>Чай с сахаром</b>	кКал-38, Бел-0.2, Жир-0.1, Угл-9.3
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-117, Бел-3.8, Жир-0.4, Угл-24.6

**Итого за Завт.12+** кКал-513.3, Бел-13.18, Жир-16.82, Угл-77.59,  
С-1.59

**Обед12+**

250	<b>Борщ с капустой и картофелем</b>	кКал-142.95, Бел-6.95, Жир-9.53, Угл-7.37, С-8
100	<b>Рыба, тушеная в томате с овощами</b>	кКал-73.57, Бел-9.79, Жир-1.64, Угл-4.79, С-1.43
200	<b>Каша рисовая рассыпчатая</b>	кКал-270.77, Бел-4.77, Жир-6.25, Угл-48.87
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-703.29, Бел-28.05, Жир-18.44,  
Угл-106.25, С-10.43

**Итого за день** кКал-1 216.59, Бел-41.23, Жир-35.26,  
Угл-183.84, С-12.02

Директор

Х.С.Муниров



Технолог

О.С.Камашева