

Ашан СОШ нач кл, 2пн

| 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, 2пн

| 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 |

Итого за Завт.12+ кКал-488.36, Бел-15.17, Жир-14.08, Угл-75.34, С-2.04

Обед12+

| | | |
|-----|------------------------------------|--|
| 250 | Суп картофельный с крупой | кКал-97.75, Бел-3.01, Жир-5.03, Угл-9.8, С-5.5 |
| 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-717.23, Бел-28.53, Жир-22.01, Угл-100.94, С-12.32

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

Директор

Х.С.Муниров



Технолог

О.С.Камашева