

Ашан СОШ нач кл, 2вт

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

Завт. 7-11

200	Каша гречневая вязкая	кКал-227.71, Бел-8.7, Жир-7.49, Угл-31.42, С-0.59
-----	------------------------------	---

Молоко, Крупа гречневая, Соль йодированная, Масло сливочное

10	Сыр полутвердый (порциями)	кКал-35.8, Бел-2.32, Жир-2.95, С-0.07
----	-----------------------------------	---------------------------------------

40	Хлеб пшеничный	кКал-93.6, Бел-3.04, Жир-0.32, Угл-19.68
----	-----------------------	--

200	Какао с молоком	кКал-94, Бел-3.3, Жир-2.9, Угл-13.8, С-0.7
-----	------------------------	--

*Молоко, Сахар. Сахар-песок, Какао-порошок***Итого за Завт. 7-11** кКал-451.11, Бел-17.36, Жир-13.66, Угл-64.9, С-1.36**Обед 7-11**

200	Уха рыбацкая	кКал-66.6, Бел-5.86, Жир-1.84, Угл-6.66, С-5.14
-----	---------------------	---

Картофель, Минтай, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль йодированная

90	Тефтели из говядины (паровые)	кКал-149.14, Бел-12.47, Жир-8.36, Угл-5.91
----	--------------------------------------	--

Говядина бескостная, Лук репчатый, Хлеб пшеничный, Соль йодированная

150	Капуста тушеная	кКал-103.5, Бел-3, Жир-5.1, Угл-11.4, С-17.55
-----	------------------------	---

Капуста белокочанная, Томат-паста, Лук репчатый, Морковь, Масло сливочное, Сахар. Сахар-песок, Мука пшеничная в/с, Соль йодированная

200	Чай с лимоном	кКал-40, Бел-0.3, Жир-0.1, Угл-9.5, С-1
-----	----------------------	---

Чай черный, Сахар. Сахар-песок, Лимон

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-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, 2вт

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

Завт.12+

250	Каша гречневая вязкая	кКал-284.63, Бел-10.88, Жир-9.37, Угл-39.27, С-0.73
-----	------------------------------	--

Молоко, Крупа гречневая, Соль йодированная, Масло сливочное

200	Какао с молоком	кКал-94, Бел-3.3, Жир-2.9, Угл-13.8, С-0.7
-----	------------------------	--

Молоко, Сахар. Сахар-песок, Какао-порошок

15	Сыр полутвердый (порциями)	кКал-53.7, Бел-3.48, Жир-4.43, С-0.11
----	-----------------------------------	---------------------------------------

40	Хлеб пшеничный	кКал-93.6, Бел-3.04, Жир-0.32, Угл-19.68
----	-----------------------	--

Итого за Завт.12+ кКал-525.93, Бел-20.7, Жир-17.02, Угл-72.75,
С-1.54**Обед12+**

250	Уха рыбацкая	кКал-83.25, Бел-7.33, Жир-2.3, Угл-8.33, С- 6.43
-----	---------------------	---

Картофель, Минтай, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль йодированная

100	Тефтели из говядины (паровые)	кКал-165.71, Бел-13.86, Жир-9.29, Угл-6.57
-----	--------------------------------------	--

Говядина бескостная, Лук репчатый, Хлеб пшеничный, Соль йодированная

200	Капуста тушеная	кКал-138, Бел-4, Жир-6.8, Угл-15.2, С-23.4
-----	------------------------	--

*Капуста белокочанная, Томат-паста, Лук репчатый, Морковь, Масло сливочное, Сахар. Сахар-песок, Мука
пшеничная в/с, Соль йодированная*

200	Чай с лимоном	кКал-40, Бел-0.3, Жир-0.1, Угл-9.5, С-1
-----	----------------------	---

Чай черный, Сахар. Сахар-песок, Лимон

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 Обед12+ кКал-602.96, Бел-31.73, Жир-19.41, Угл-75.32,
С-30.83**Итого за день** кКал-1 128.89, Бел-52.43, Жир-36.43, Угл-
148.07, С-32.37

Директор

Х.С.Муниров



Технолог

О.С.Камашева

