

Ашан СОШ нач кл, 2ср

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

Завт. 7-11

200	Каша ячневая вязкая	кКал-215.81, Бел-7.06, Жир-6.48, Угл-32.31, С-1.23
10	Масло сливочное (порциями)	кКал-66.1, Бел-0.08, Жир-7.25, Угл-0.13
200	Чай с молоком	кКал-64, Бел-1.6, Жир-1.3, Угл-11.5, С-0.3
40	Хлеб пшеничный	кКал-93.6, Бел-3.04, Жир-0.32, Угл-19.68

Итого за Завт. 7-11 кКал-439.51, Бел-11.78, Жир-15.35, Угл-63.62, С-1.53

Обед 7-11

200	Рассольник ленинградский	кКал-182.8, Бел-11.65, Жир-12.06, Угл-6.94, С-4.04
90	Котлеты из говядины	кКал-218.7, Бел-15.84, Жир-11.07, Угл-13.5
150	Пюре картофельное	кКал-105, Бел-4.05, Жир-6, Угл-8.7, С-3.6
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
40	Хлеб ржаной	кКал-82.4, Бел-3.2, Жир-0.6, Угл-16.04

Итого за Обед 7-11 кКал-720.5, Бел-37.98, Жир-30.15, Угл-74.16, С-7.64

Итого за день кКал-1 160.01, Бел-49.76, Жир-45.5, Угл-137.78, С-9.17

Директор

Х.С.Муниров



Технолог

О.С.Камашева

АШАП СОШ стр кл, 2ср

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

Завт.12+

250	Каша ячневая вязкая	кКал-269.76, Бел-8.83, Жир-8.1, Угл-40.39, С-1.54
20	Масло сливочное (порциями)	кКал-132.2, Бел-0.16, Жир-14.5, Угл-0.26
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-582.96, Бел-14.39, Жир-24.3, Угл-76.75,
С-1.84

Обед12+

250	Рассольник ленинградский	кКал-228.5, Бел-14.56, Жир-15.08, Угл-8.68, С-5.05
100	Котлеты из говядины	кКал-243, Бел-17.6, Жир-12.3, Угл-15
200	Пюре картофельное	кКал-140, Бел-5.4, Жир-8, Угл-11.6, С-4.8
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
40	Хлеб ржаной	кКал-82.4, Бел-3.2, Жир-0.6, Угл-16.04

Итого за Обед12+ кКал-825.5, Бел-44, Жир-36.4, Угл-80.3,
С-9.85

Итого за день кКал-1 408.46, Бел-58.39, Жир-60.7,
Угл-157.05, С-11.69

Директор

Х.С.Муниров



Технолог

О.С.Камашева