

Ашан СОШ нач кл, 2чт

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

Завт. 7-11

200	Каша пшенная молочная жидкая	кКал-233.76, Бел-7.28, Жир-7.26, Угл-34.85, С-1.27
-----	-------------------------------------	--

Молоко, Крупа пшено, Сахар. Сахар-песок, Соль йодированная, Масло сливочное

200	Чай с сахаром	кКал-38, Бел-0.2, Жир-0.1, Угл-9.3
-----	----------------------	------------------------------------

Чай черный, Сахар. Сахар-песок

10	Масло сливочное (порциями)	кКал-66.1, Бел-0.08, Жир-7.25, Угл-0.13
----	-----------------------------------	---

40	Хлеб пшеничный	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	Борщ с капустой и картофелем	кКал-114.36, Бел-5.56, Жир-7.62, Угл-5.89, С-6.4
-----	-------------------------------------	--

Свекла, Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Томат-паста, Масло растительное, Лимонная кислота, 2%, Сахар. Сахар-песок, Сметана 15%, Кура 1-й кат.потрош.

90	Рыба, тушеная в томате с овощами	кКал-66.21, Бел-8.81, Жир-1.48, Угл-4.31, С-1.29
----	---	--

Минтай, Морковь, Лук репчатый, Томат-паста, Сахар. Сахар-песок, Масло растительное, Соль йодированная

150	Каша рисовая рассыпчатая	кКал-203.08, Бел-3.58, Жир-4.69, Угл-36.65
-----	---------------------------------	--

Крупа рисовая, Соль йодированная, Масло сливочное

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-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



Камашева

АШАП СОШ стр кл, 2чт

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

Завт.12+

250	Каша пшеничная молочная жидкая	кКал-292.2, Бел-9.1, Жир-9.07, Угл-43.56, С-1.59
-----	---------------------------------------	--

Молоко, Крупа пшено, Сахар. Сахар-песок, Соль йодированная, Масло сливочное

10	Масло сливочное (порциями)	кКал-66.1, Бел-0.08, Жир-7.25, Угл-0.13
----	-----------------------------------	---

200	Чай с сахаром	кКал-38, Бел-0.2, Жир-0.1, Угл-9.3
-----	----------------------	------------------------------------

Чай черный, Сахар. Сахар-песок

50	Хлеб пшеничный	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	Борщ с капустой и картофелем	кКал-142.95, Бел-6.95, Жир-9.53, Угл-7.37, С-8
-----	-------------------------------------	--

Свекла, Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Томат-паста, Масло растительное, Лимонная кислота, 2%, Сахар. Сахар-песок, Сметана 15%, Кура 1-й кат.попрош.

100	Рыба, тушеная в томате с овощами	кКал-73.57, Бел-9.79, Жир-1.64, Угл-4.79, С-1.43
-----	---	--

Минтай, Морковь, Лук репчатый, Томат-паста, Сахар. Сахар-песок, Масло растительное, Соль йодированная

200	Каша рисовая рассыпчатая	кКал-270.77, Бел-4.77, Жир-6.25, Угл-48.87
-----	---------------------------------	--

Крупа рисовая, Соль йодированная, Масло сливочное

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-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



Каму.

