

Ашан СОШ нач кл, 2пт

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

Завт. 7-11

200	Суп молочный с крупой	кКал-130, Бел-4.8, Жир-5, Угл-16.44, С-0.92
10	Повидло, джем, варенье	кКал-26.2, Бел-0.04, Угл-6.5, С-0.05
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-287.8, Бел-8.08, Жир-5.42, Угл-51.92, С-0.97

Обед 7-11

200	Суп картофельный с бобовыми	кКал-92.6, Бел-5.04, Жир-2.86, Угл-11.68, С-3.8
150	Макаронник с мясом	кКал-291.67, Бел-18.17, Жир-15.58, Угл-19.58, С-0.25
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-644.27, Бел-30.05, Жир-19.46, Угл-87.08, С-4.25

Итого за день кКал-932.07, Бел-38.13, Жир-24.88, Угл-139, С-5.22

Директор

Х.С.Муниров



Технолог

О.С.Камашева

АШАП СОШ стр кл, 2шт

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

Завт.12+

250	Суп молочный с крупой	кКал-162.5, Бел-6, Жир-6.25, Угл-20.55, С-1.15
20	Повидло, джем, варенье	кКал-52.4, Бел-0.08, Угл-13, С-0.1
200	Чай с сахаром	кКал-38, Бел-0.2, Жир-0.1, Угл-9.3
50	Хлеб пшеничный	кКал-117, Бел-3.8, Жир-0.4, Угл-24.6

Итого за Завт.12+ кКал-369.9, Бел-10.08, Жир-6.75, Угл-67.45, С-1.25

Обед12+

250	Суп картофельный с бобовыми	кКал-115.75, Бел-6.3, Жир-3.58, Угл-14.6, С-4.75
200	Макаронник с мясом	кКал-388.89, Бел-24.22, Жир-20.78, Угл-26.11, С-0.33
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 Обед12+ кКал-764.64, Бел-37.36, Жир-25.38, Угл-96.53, С-5.28

Итого за день кКал-1 134.54, Бел-47.44, Жир-32.13, Угл-163.98, С-6.53

Директор

Х.С.Муниров



Технолог

О.С.Камашева