

Ашан СОШ нач кл, 1нн

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

Завт. 7-11

200	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	кКал-288.26, Бел-9.31, Жир-11.03, Угл-37.91, С-1.98
-----	--	---

Молоко, Крупа овсяная, Сахар, Сахар-песок, Соль йодированная, Масло сливочное

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

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

Молоко, Сахар, Сахар-песок, Какао-порошок

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

Итого за Завт. 7-11 кКал-511.66, Бел-17.97, Жир-17.2, Угл-71.39, С-2.75

Обед 7-11

200	Щи из свежей капусты с картофелем	кКал-62, Бел-1.4, Жир-4.8, Угл-3.28, С-6.8
-----	--	--

Капуста белокочанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Томат-паста, Соль йодированная, Лавровый лист, Сметана 15%

90	Птица в соусе с томатом	кКал-131.79, Бел-8.55, Жир-9.96, Угл-1.99, С-0.32
----	--------------------------------	---

Кура 1-й кат.потрош., Томат-паста, Морковь, Масло сливочное, Сметана 15%, Мука пшеничная в/с, Чеснок, Соль йодированная

150	Каша гречневая рассыпчатая	кКал-242.16, Бел-8.51, Жир-6.36, Угл-37.7
-----	-----------------------------------	---

Крупа гречневая, Соль йодированная, Масло сливочное

200	Компот из смеси сухофруктов	кКал-84, Бел-0.6, Жир-0.1, Угл-20.1, С-0.2
-----	------------------------------------	--

Смесь сухофруктов, Сахар, Сахар-песок, Лимонная кислота, 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-695.95, Бел-25.3, Жир-22.14, Угл-98.79, С-7.32

Итого за день кКал-1 207.61, Бел-43.27, Жир-39.34, Угл-170.18, С-10.07

Директор

Х.С.Муниров



Технолог

Камш.

О.С.Камашева

АШАП СОШ стр кл, 1пн

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

Завт.12+

250	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	кКал-270.24, Бел-8.73, Жир-10.34, Угл-35.54, С-1.85
-----	--	---

Молоко, Крупа овсяная, Сахар, Сахар-песок, Соль йодированная, Масло сливочное

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

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

Молоко, Сахар, Сахар-песок, Какао-порошок

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

Итого за Завт.12+ кКал-511.54, Бел-18.55, Жир-17.99, Угл-69.02, С-2.66**Обед12+**

250	Щи из свежей капусты с картофелем	кКал-77.5, Бел-1.75, Жир-6, Угл-4.1, С-8.5
-----	--	--

Капуста белокочанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Томат-паста, Соль йодированная, Лавровый лист, Сметана 15%

100	Птица в соусе с томатом	кКал-146.43, Бел-9.5, Жир-11.07, Угл-2.21, С-0.36
-----	--------------------------------	---

Кура 1-й кат.потрош., Томат-паста, Морковь, Масло сливочное, Сметана 15%, Мука пшеничная в/с, Чеснок, Соль йодированная

200	Каша гречневая рассыпчатая	кКал-322.89, Бел-11.35, Жир-8.48, Угл-50.27
-----	-----------------------------------	---

Крупа гречневая, Соль йодированная, Масло сливочное

200	Компот из смеси сухофруктов	кКал-84, Бел-0.6, Жир-0.1, Угл-20.1, С-0.2
-----	------------------------------------	--

Смесь сухофруктов, Сахар, Сахар-песок, Лимонная кислота, 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-900.42, Бел-32.48, Жир-26.89, Угл-132.08, С-9.06**Итого за день** кКал-1 411.96, Бел-51.03, Жир-44.88, Угл-201.1, С-11.72

Директор

Х.С.Муниров

Технолог

О.С.Камашева



Камашева