

Ашан СОШ нач кл, 1чт

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

Завт. 7-11

200	Каша манная молочная жидкая	кКал-203.9, Бел-6.07, Жир-6.44, Угл-30.48, С-1.35
-----	------------------------------------	---

Молоко, Крупа манная, 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 молоком	кКал-64, Бел-1.6, Жир-1.3, Угл-11.5, С-0.3
-----	----------------------	--

Чай черный, Молоко, Сахар. Сахар-песок

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

Итого за Завт. 7-11 кКал-427.6, Бел-10.79, Жир-15.31, Угл-61.79, С-1.65

Обед 7-11

200	Суп с макаронными изделиями и картофелем	кКал-104.3, Бел-4.75, Жир-5.12, Угл-9.65, С-3.04
-----	---	--

Картофель, Морковь, Макароны изделия из муки в/с, Лук репчатый, Масло растительное, Томат-паста, Соль йодированная, Кура 1-й кат.потрош.

90	Котлеты или биточки рыбные	кКал-95.14, Бел-11.57, Жир-1.41, Угл-9
----	-----------------------------------	--

Минтай, Молоко, Хлеб пшеничный, Масло сливочное, Масло растительное, Соль йодированная

150	Пюре картофельное	кКал-105, Бел-4.05, Жир-6, Угл-8.7, С-3.6
-----	--------------------------	---

Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная

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-564.44, Бел-27.21, Жир-13.55, Угл-83.17, С-6.84

Итого за день кКал-992.04, Бел-38, Жир-28.86, Угл-144.96, С-8.49

Директор

Х.С.Муниров

Технолог

О.С.Камашева



Каму.

АШАП СОШ стр кл, 1чт

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

Завт.12+

250	Каша манная молочная жидкая	кКал-254.88, Бел-7.59, Жир-8.05, Угл-38.1, С-1.68
-----	------------------------------------	---

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

50	Хлеб пшеничный	кКал-117, Бел-3.8, Жир-0.4, Угл-24.6
----	-----------------------	--------------------------------------

200	Чай с молоком	кКал-64, Бел-1.6, Жир-1.3, Угл-11.5, С-0.3
-----	----------------------	--

Чай черный, Молоко, Сахар. Сахар-песок

20	Масло сливочное (порциями)	кКал-132.2, Бел-0.16, Жир-14.5, Угл-0.26
----	-----------------------------------	--

Итого за Завт.12+ кКал-568.08, Бел-13.15, Жир-24.25, Угл-74.46, С-1.98**Обед12+**

250	Суп с макаронными изделиями и картофелем	кКал-130.38, Бел-5.94, Жир-6.4, Угл-12.06, С-3.8
-----	---	--

Картофель, Морковь, Макароны изделия из муки в/с, Лук репчатый, Масло растительное, Томат-паста, Соль йодированная, Кура 1-й кат.потрош.

100	Котлеты или биточки рыбные	кКал-105.71, Бел-12.86, Жир-1.57, Угл-10
-----	-----------------------------------	--

Минтай, Молоко, Хлеб пшеничный, Масло сливочное, Масло растительное, Соль йодированная

180	Пюре картофельное	кКал-126, Бел-4.86, Жир-7.2, Угл-10.44, С-4.32
-----	--------------------------	--

Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная

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 Обед12+ кКал-622.09, Бел-30.5, Жир-16.19, Угл-88.32, С-8.32**Итого за день** кКал-1 190.17, Бел-43.65, Жир-40.44, Угл-162.78, С-10.3

Директор

Х.С.Муниров

Технолог

О.С.Камашева



Каму.