



**АШАП СОШ стр кл, 1ср**

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

**Завт.12+**

180	<b>Пудинг творожный запеченный</b>	кКал-343.2, Бел-27.12, Жир-9.6, Угл-37.2, С-0.36
200	<b>Чай с сахаром</b>	кКал-38, Бел-0.2, Жир-0.1, Угл-9.3
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-93.6, Бел-3.04, Жир-0.32, Угл-19.68

**Итого за Завт.12+** кКал-474.8, Бел-30.36, Жир-10.02, Угл-66.18, С-0.36

**Обед12+**

200	<b>Суп картофельный с бобовыми</b>	кКал-92.6, Бел-5.04, Жир-2.86, Угл-11.68, С-3.8
90	<b>Кнели с рисом (свинина)</b>	кКал-168.3, Бел-11.7, Жир-10.53, Угл-6.3, С-0.18
180	<b>Макаронные изделия отварные</b>	кКал-221.4, Бел-6.66, Жир-5.94, Угл-35.46
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	кКал-84, Бел-0.6, Жир-0.1, Угл-20.1, С-0.2
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-93.6, Бел-3.04, Жир-0.32, Угл-19.68
40	<b>Хлеб ржаной</b>	кКал-82.4, Бел-3.2, Жир-0.6, Угл-16.04

**Итого за Обед12+** кКал-742.3, Бел-30.24, Жир-20.35, Угл-109.26, С-4.18

**Итого за день** кКал-1 217.1, Бел-60.6, Жир-30.37, Угл-175.44, С-4.54

Директор

Х.С.Муниров



Технолог

О.С.Камашева