

**Ашан СОШ нач кл, 1вт**

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

**Завт. 7-11**

200	<b>Каша пшеничная молочная жидкая</b>	кКал-234.6, Бел-7.46, Жир-6.64, Угл-36.26, С-1.7
-----	---------------------------------------	--

*Молоко, Крупа пшеничная, Сахар. Сахар-песок, Соль йодированная, Масло сливочное*

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

200	<b>Кофейный напиток</b>	кКал-63, Бел-1.4, Жир-1.2, Угл-11.4, С-0.3
-----	-------------------------	--

*Молоко, Сахар. Сахар-песок, Кофейный напиток*

40	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-93.6, Бел-3.04, Жир-0.32, Угл-19.68
----	-----------------------	--

**Итого за Завт. 7-11** кКал-457.3, Бел-11.98, Жир-15.41, Угл-67.47, С-2**Обед 7-11**

200	<b>Борщ с капустой и картофелем</b>	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%*

150	<b>Запеканка картофельная с мясом</b>	кКал-225, Бел-17.1, Жир-11.78, Угл-12.75, С-8.25
-----	---------------------------------------	--

*Картофель, Говядина бескостная, Яйцо куриное, Масло сливочное, Сухари панировочные, Соль йодированная*

200	<b>Чай с сахаром</b>	кКал-38, Бел-0.2, Жир-0.1, Угл-9.3
-----	----------------------	------------------------------------

*Чай черный, Сахар. Сахар-песок*

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 Обед 7-11** кКал-553.36, Бел-29.1, Жир-20.42, Угл-63.66, С-14.65**Итого за день** кКал-1 010.66, Бел-41.08, Жир-35.83, Угл-131.13, С-16.65

Директор

Х.С.Муниров

Технолог

О.С.Камашева



*Камашева*

**АШАП СОШ стр кл, 1вт**

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

**Завт.12+**

250	<b>Каша пшеничная молочная жидкая</b>	кКал-293.25, Бел-9.33, Жир-8.3, Угл-45.33, С-2.13
-----	---------------------------------------	---

*Молоко, Крупа пшеничная, Сахар. Сахар-песок, Соль йодированная, Масло сливочное*

15	<b>Масло сливочное (порциями)</b>	кКал-99.15, Бел-0.12, Жир-10.88, Угл-0.2
----	-----------------------------------	--

200	<b>Кофейный напиток</b>	кКал-63, Бел-1.4, Жир-1.2, Угл-11.4, С-0.3
-----	-------------------------	--

*Молоко, Сахар. Сахар-песок, Кофейный напиток*

40	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-93.6, Бел-3.04, Жир-0.32, Угл-19.68
----	-----------------------	--

**Итого за Завт.12+** кКал-549, Бел-13.89, Жир-20.7, Угл-76.61, С-2.43**Обед12+**

250	<b>Борщ с капустой и картофелем</b>	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%*

200	<b>Запеканка картофельная с мясом</b>	кКал-300, Бел-22.8, Жир-15.7, Угл-17, С-11
-----	---------------------------------------	--

*Картофель, Говядина бескостная, Яйцо куриное, Масло сливочное, Сухари панировочные, Соль йодированная*

200	<b>Компот из свежих плодов и ягод</b>	кКал-46, Бел-0.1, Жир-0.1, Угл-11.1, С-0.6
-----	---------------------------------------	--

*Яблоки, Сахар. Сахар-песок, Лимонная кислота, 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-664.95, Бел-36.09, Жир-26.25, Угл-71.19, С-19.6**Итого за день** кКал-1 213.95, Бел-49.98, Жир-46.95, Угл-147.8, С-22.03

Директор

Х.С.Муниров

Технолог

О.С.Камашева



*Камашева*