

Ашан СОШ нач кл, 1ср

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

Завт. 7-11

150	Пудинг творожный запеченный	кКал-286, Бел-22.6, Жир-8, Угл-31, С-0.3
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-417.6, Бел-25.84, Жир-8.42, Угл-59.98, С-0.3

Обед 7-11

200	Суп картофельный с бобовыми	кКал-92.6, Бел-5.04, Жир-2.86, Угл-11.68, С-3.8
80	Печень говяжья по-строгановски	кКал-154.4, Бел-15.6, Жир-7.52, Угл-6.08, С-3.2
150	Макаронные изделия отварные	кКал-184.5, Бел-5.55, Жир-4.95, Угл-29.55
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-691.5, Бел-33.03, Жир-16.35, Угл-103.13, С-7.2

Итого за день кКал-1 109.1, Бел-58.87, Жир-24.77, Угл-163.11, С-7.5

Директор

Х.С.Муниров



Технолог

О.С.Камашева

АШАП СОШ стр кл, 1ср

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

Завт.12+

200	Пудинг творожный запеченный	кКал-381.33, Бел-30.13, Жир-10.67, Угл-41.33, С-0.4
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.12+ кКал-512.93, Бел-33.37, Жир-11.09, Угл-70.31, С-0.4

Обед12+

250	Суп картофельный с бобовыми	кКал-115.75, Бел-6.3, Жир-3.58, Угл-14.6, С-4.75
100	Печень говяжья по-строгановски	кКал-193, Бел-19.5, Жир-9.4, Угл-7.6, С-4
200	Макаронные изделия отварные	кКал-246, Бел-7.4, Жир-6.6, Угл-39.4
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-814.75, Бел-40.04, Жир-20.6, Угл-117.42, С-8.95

Итого за день кКал-1 327.68, Бел-73.41, Жир-31.69, Угл-187.73, С-9.35

Директор

Х.С.Муниров

Технолог

О.С.Камашева



Камашева