

**Ашан СОШ нач кл, 1ср**

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

**Завт. 7-11**

150	<b>Пудинг творожный запеченный</b>	кКал-286, Бел-22.6, Жир-8, Угл-31, С-0.3
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. 7-11** кКал-417.6, Бел-25.84, Жир-8.42, Угл-59.98, С-0.3

**Обед 7-11**

200	<b>Суп картофельный с бобовыми</b>	кКал-92.6, Бел-5.04, Жир-2.86, Угл-11.68, С-3.8
80	<b>Печень говяжья по-строгановски</b>	кКал-154.4, Бел-15.6, Жир-7.52, Угл-6.08, С-3.2
150	<b>Макаронные изделия отварные</b>	кКал-184.5, Бел-5.55, Жир-4.95, Угл-29.55
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 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	<b>Пудинг творожный запеченный</b>	кКал-381.33, Бел-30.13, Жир-10.67, Угл-41.33, С-0.4
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-512.93, Бел-33.37, Жир-11.09, Угл-70.31, С-0.4

**Обед12+**

250	<b>Суп картофельный с бобовыми</b>	кКал-115.75, Бел-6.3, Жир-3.58, Угл-14.6, С-4.75
100	<b>Печень говяжья по-строгановски</b>	кКал-193, Бел-19.5, Жир-9.4, Угл-7.6, С-4
200	<b>Макаронные изделия отварные</b>	кКал-246, Бел-7.4, Жир-6.6, Угл-39.4
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-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*