

Ашан СОШ нач кл, 1пт

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

Завт. 7-11

200	Каша "Дружба"	кКал-190.6, Бел-5.2, Жир-6.6, Угл-27.6, С-1.32
40	Хлеб пшеничный	кКал-93.6, Бел-3.04, Жир-0.32, Угл-19.68
10	Повидло, джем, варенье	кКал-26.2, Бел-0.04, Угл-6.5, С-0.05
200	Кофейный напиток	кКал-63, Бел-1.4, Жир-1.2, Угл-11.4, С-0.3

Итого за Завт. 7-11 кКал-373.4, Бел-9.68, Жир-8.12, Угл-65.18, С-1.67

Обед 7-11

200	Суп-пюре из разных овощей	кКал-66.4, Бел-2.32, Жир-3.76, Угл-5.8, С-2.6
200	Плов из отварной птицы	кКал-223, Бел-12.3, Жир-8.2, Угл-24.8
200	Кисель из концентрата плодового или ягодного	кКал-60, Угл-15
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-525.4, Бел-20.86, Жир-12.88, Угл-81.32, С-2.6

Итого за день кКал-898.8, Бел-30.54, Жир-21, Угл-146.5, С-4.27

Директор

Х.С.Муниров



Технолог

О.С.Камашева

Камашева

АШАП СОШ стр кл, 1шт

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

Завт.12+

250	Каша "Дружба"	кКал-238.25, Бел-6.5, Жир-8.25, Угл-34.5, С-1.65
50	Хлеб пшеничный	кКал-117, Бел-3.8, Жир-0.4, Угл-24.6
10	Повидло, джем, варенье	кКал-26.2, Бел-0.04, Угл-6.5, С-0.05
200	Кофейный напиток	кКал-63, Бел-1.4, Жир-1.2, Угл-11.4, С-0.3

Итого за Завт.12+кКал-444.45, Бел-11.74, Жир-9.85, Угл-77, С-2**Обед12+**

250	Суп-пюре из разных овощей	кКал-83, Бел-2.9, Жир-4.7, Угл-7.25, С-3.25
230	Плов из отварной птицы	кКал-256.45, Бел-14.15, Жир-9.43, Угл-28.52
200	Кисель из концентрата плодового или ягодного	кКал-60, Угл-15
50	Хлеб пшеничный	кКал-117, Бел-3.8, Жир-0.4, Угл-24.6
40	Хлеб ржаной	кКал-82.4, Бел-3.2, Жир-0.6, Угл-16.04

Итого за Обед12+кКал-598.85, Бел-24.05, Жир-15.13, Угл-91.41, С-3.25**Итого за день**кКал-1 043.3, Бел-35.79, Жир-24.98, Угл-168.41, С-5.25

Директор

Х.С.Муниров



Технолог

О.С.Камашева