

**Ашан СОШ нач кл, 2пн**

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

**Завт. 7-11**

200	<b>Каша рисовая молочная жидкая</b>	кКал-202.93, Бел-5.03, Жир-6.36, Угл-31.4, С-1.31
-----	-------------------------------------	---

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

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
----	-----------------------	--

**Итого за Завт. 7-11** кКал-334.53, Бел-8.27, Жир-6.78, Угл-60.38, С-1.31**Обед 7-11**

200	<b>Суп картофельный с крупой</b>	кКал-78.2, Бел-2.41, Жир-4.02, Угл-7.84, С-4.4
-----	----------------------------------	--

*Картофель, Морковь, Лук репчатый, Крупа овсяная, Масло растительное, Соль йодированная, Сметана 15%*

180	<b>Рагу из овощей и мяса</b>	кКал-208.08, Бел-12.24, Жир-12.24, Угл-12.24, С-5.18
-----	------------------------------	--

*Картофель, Говядина бескостная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Мука пшеничная в/с, Соль йодированная*

200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	кКал-84, Бел-0.6, Жир-0.1, Угл-20.1, С-0.2
-----	------------------------------------	--

*Смесь сухофруктов, 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 Обед 7-11** кКал-546.28, Бел-21.49, Жир-17.28, Угл-75.9, С-9.78**Итого за день** кКал-880.81, Бел-29.76, Жир-24.06, Угл-136.28, С-11.09

Директор

Х.С.Муниров



Технолог

О.С.Камашева

**АШАП СОШ стр кл, 2пн**

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

**Завт.12+**

200	<b>Каша рисовая молочная жидкая</b>	кКал-202.93, Бел-5.03, Жир-6.36, Угл-31.4, С-1.31
-----	-------------------------------------	---

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

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

*Чай черный, Сахар. Сахар-песок*

50	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-117, Бел-3.8, Жир-0.4, Угл-24.6
----	-----------------------	--------------------------------------

**Итого за Завт.12+** кКал-357.93, Бел-9.03, Жир-6.86, Угл-65.3, С-1.31**Обед12+**

200	<b>Суп картофельный с крупой</b>	кКал-78.2, Бел-2.41, Жир-4.02, Угл-7.84, С-4.4
-----	----------------------------------	--

*Картофель, Морковь, Лук репчатый, Крупа овсяная, Масло растительное, Соль йодированная, Сметана 15%*

200	<b>Рагу из овощей и мяса</b>	кКал-231.2, Бел-13.6, Жир-13.6, Угл-13.6, С-5.76
-----	------------------------------	--

*Картофель, Говядина бескостная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Мука пшеничная в/с, Соль йодированная*

200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	кКал-84, Бел-0.6, Жир-0.1, Угл-20.1, С-0.2
-----	------------------------------------	--

*Смесь сухофруктов, Сахар. Сахар-песок, Лимонная кислота, 2%*

80	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-187.2, Бел-6.08, Жир-0.64, Угл-39.36
----	-----------------------	---

40	<b>Хлеб ржаной</b>	кКал-82.4, Бел-3.2, Жир-0.6, Угл-16.04
----	--------------------	--

**Итого за Обед12+** кКал-663, Бел-25.89, Жир-18.96, Угл-96.94, С-10.36**Итого за день** кКал-1 020.93, Бел-34.92, Жир-25.82, Угл-162.24, С-11.67

Директор

Х.С.Муниров



Технолог

О.С.Камашева