

Ашан СОШ нач кл, 2чт

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

Завт. 7-11

150	Суп молочный с макаронными изделиями	кКал-120.15, Бел-4.32, Жир-4.86, Угл-14.78, С-0.68
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-251.75, Бел-7.56, Жир-5.28, Угл-43.76, С-0.68

Обед 7-11

200	Борщ с капустой и картофелем	кКал-114.36, Бел-5.56, Жир-7.62, Угл-5.89, С-6.4
80	Рыба, тушеная в томате с овощами	кКал-58.86, Бел-7.83, Жир-1.31, Угл-3.83, С-1.14
150	Каша рисовая рассыпчатая	кКал-203.08, Бел-3.58, Жир-4.69, Угл-36.65
200	Чай с лимоном	кКал-40, Бел-0.3, Жир-0.1, Угл-9.5, С-1
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-592.3, Бел-23.51, Жир-14.64, Угл-91.59, С-8.54

Итого за день кКал-844.05, Бел-31.07, Жир-19.92, Угл-135.35, С-9.22

Директор

Х.С.Муниров



Технолог

О.С.Камашева

АШАП СОШ стр кл, 2чт

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

Завт.12+

200	Суп молочный с макаронными изделиями	кКал-160.2, Бел-5.76, Жир-6.48, Угл-19.7, С-0.9
200	Чай с сахаром	кКал-38, Бел-0.2, Жир-0.1, Угл-9.3
50	Хлеб пшеничный	кКал-117, Бел-3.8, Жир-0.4, Угл-24.6

Итого за Завт.12+ кКал-315.2, Бел-9.76, Жир-6.98, Угл-53.6, С-0.9

Обед12+

200	Борщ с капустой и картофелем	кКал-114.36, Бел-5.56, Жир-7.62, Угл-5.89, С-6.4
90	Рыба, тушеная в томате с овощами	кКал-66.21, Бел-8.81, Жир-1.48, Угл-4.31, С-1.29
180	Каша рисовая рассыпчатая	кКал-243.69, Бел-4.29, Жир-5.63, Угл-43.98
200	Чай с лимоном	кКал-40, Бел-0.3, Жир-0.1, Угл-9.5, С-1
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-640.26, Бел-25.2, Жир-15.75, Угл-99.4, С-8.69

Итого за день кКал-955.46, Бел-34.96, Жир-22.73, Угл-153, С-9.59

Директор

Х.С.Муниров



Технолог

О.С.Камашева