

Ашан СОШ нач кл, 1нн

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

Завт.7-11

10	Сыр полутвердый (порциями)	кКал-35.8, Бел-2.32, Жир-2.95, С-0.07
200	Какао с молоком	кКал-94, Бел-3.3, Жир-2.9, Угл-13.8, С-0.7
40	Хлеб пшеничный	кКал-93.6, Бел-3.04, Жир-0.32, Угл-19.68

Итого за Завт.7-11 кКал-223.4, Бел-8.66, Жир-6.17, Угл-33.48, С-**Обед 7-11**

200	Щи из свежей капусты с картофелем	кКал-62, Бел-1.4, Жир-4.8, Угл-3.28, С-6.8
80	Птица в соусе с томатом	кКал-117.14, Бел-7.6, Жир-8.86, Угл-1.77, С-0.29
150	Каша гречневая рассыпчатая	кКал-242.16, Бел-8.51, Жир-6.36, Угл-37.7
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-681.3, Бел-24.35, Жир-21.04, Угл-98.57, С-7.29**Итого за день** кКал-904.7, Бел-33.01, Жир-27.21, Угл-132.05, С-8.06

Директор

Х.С.Муниров

Технолог

О.С.Камашева



Камашева

АШАП СОШ стр кл, 1нн

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

Завт.12+

15	Сыр полутвердый (порциями)	кКал-53.7, Бел-3.48, Жир-4.43, С-0.11
200	Какао с молоком	кКал-94, Бел-3.3, Жир-2.9, Угл-13.8, С-0.7
40	Хлеб пшеничный	кКал-93.6, Бел-3.04, Жир-0.32, Угл-19.68

Итого за Завт.12+ кКал-241.3, Бел-9.82, Жир-7.65, Угл-33.48, С-**Обед12+**

200	Щи из свежей капусты с картофелем	кКал-62, Бел-1.4, Жир-4.8, Угл-3.28, С-6.8
90	Птица в соусе с томатом	кКал-131.79, Бел-8.55, Жир-9.96, Угл-1.99, С-0.32
180	Каша гречневая рассыпчатая	кКал-290.6, Бел-10.21, Жир-7.63, Угл-45.24
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-744.39, Бел-27, Жир-23.41, Угл-106.33, С-7.32**Итого за день** кКал-985.69, Бел-36.82, Жир-31.06, Угл-139.81, С-8.13

Директор

Х.С.Муниров

Технолог

О.С.Камашева



Камашева

