

Ашан СОШ нач кл, 1чт

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

Завт. 7-11

200	Каша манная молочная жидкая	кКал-203.9, Бел-6.07, Жир-6.44, Угл-30.48, С-1.35
200	Чай с молоком	кКал-64, Бел-1.6, Жир-1.3, Угл-11.5, С-0.3
40	Хлеб пшеничный	кКал-93.6, Бел-3.04, Жир-0.32, Угл-19.68

Итого за Завт. 7-11 кКал-361.5, Бел-10.71, Жир-8.06, Угл-61.66, С-1.65

Обед 7-11

200	Суп с макаронными изделиями и картофелем	кКал-104.3, Бел-4.75, Жир-5.12, Угл-9.65, С-3.04
90	Котлеты или биточки рыбные	кКал-95.14, Бел-11.57, Жир-1.41, Угл-9
150	Пюре картофельное	кКал-105, Бел-4.05, Жир-6, Угл-8.7, С-3.6
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-564.44, Бел-27.21, Жир-13.55, Угл-83.17, С-6.84

Итого за день кКал-925.94, Бел-37.92, Жир-21.61, Угл-144.83, С-8.49

Директор

Х.С.Муниров



Технолог

О.С.Камашева

Камашева

АШАП СОШ стр кл, 1чт

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

Завт.12+

200	Каша манная молочная жидкая	кКал-203.9, Бел-6.07, Жир-6.44, Угл-30.48, С-1.35
50	Хлеб пшеничный	кКал-117, Бел-3.8, Жир-0.4, Угл-24.6
200	Чай с молоком	кКал-64, Бел-1.6, Жир-1.3, Угл-11.5, С-0.3

Итого за Завт.12+ кКал-384.9, Бел-11.47, Жир-8.14, Угл-66.58, С-1.65

Обед12+

200	Суп с макаронными изделиями и картофелем	кКал-104.3, Бел-4.75, Жир-5.12, Угл-9.65, С-3.04
90	Котлеты или биточки рыбные	кКал-95.14, Бел-11.57, Жир-1.41, Угл-9
180	Пюре картофельное	кКал-126, Бел-4.86, Жир-7.2, Угл-10.44, С-4.32
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-585.44, Бел-28.02, Жир-14.75, Угл-84.91, С-7.56

Итого за день кКал-970.34, Бел-39.49, Жир-22.89, Угл-151.49, С-9.21

Директор

Х.С.Муниров



Технолог

О.С.Камашева

Камашева