

Ашан СОШ нач кл, 2пн

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

Завт. 7-11

200	Каша рисовая молочная жидкая	кКал-202.93, Бел-5.03, Жир-6.36, Угл-31.4, С-1.31
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-334.53, Бел-8.27, Жир-6.78, Угл-60.38, С-1.31

Обед 7-11

200	Суп картофельный с крупой	кКал-78.2, Бел-2.41, Жир-4.02, Угл-7.84, С-4.4
180	Рагу из овощей и мяса	кКал-208.08, Бел-12.24, Жир-12.24, Угл-12.24, С-5.18
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-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

Камашева

АШАП СОШ стр кл, 2пн

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

Завт.12+

200	Каша рисовая молочная жидкая	кКал-202.93, Бел-5.03, Жир-6.36, Угл-31.4, С-1.31
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-357.93, Бел-9.03, Жир-6.86, Угл-65.3, С-1.31

Обед12+

200	Суп картофельный с крупой	кКал-78.2, Бел-2.41, Жир-4.02, Угл-7.84, С-4.4
200	Рагу из овощей и мяса	кКал-231.2, Бел-13.6, Жир-13.6, Угл-13.6, С-5.76
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-569.4, Бел-22.85, Жир-18.64, Угл-77.26, С-10.36

Итого за день кКал-927.33, Бел-31.88, Жир-25.5, Угл-142.56, С-11.67

Директор

Х.С.Муниров



Технолог

Камеш.

О.С.Камашева