

Ашан СОШ нач кл, 1ин

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

Завт. 7-11

250	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	кКал-270.24, Бел-8.73, Жир-10.34, Угл-35.54, С-1.85
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-457.84, Бел-15.07, Жир-13.56, Угл-69.02, С-2.55

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-1 139.14, Бел-39.42, Жир-34.6, Угл-167.59, С-9.84

Директор

Х.С.Муниров



Технолог

О.С.Камашева

АШАП СОШ стр кл, 1нн

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

Завт.12+

250	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	кКал-270.24, Бел-8.73, Жир-10.34, Угл-35.54, С-1.85
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-457.84, Бел-15.07, Жир-13.56, Угл-69.02, С-2.55

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-1 202.23, Бел-42.07, Жир-36.97, Угл-175.35, С-9.87

Директор

Х.С.Муниров



Технолог

О.С.Камашева