

Ашан СОШ нач кл, 1ср

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

Завт. 7-11

160	Пудинг творожный запеченный	кКал-305.07, Бел-24.11, Жир-8.53, Угл-33.07, С-0.32
20	Молоко сгущенное	кКал-327, Бел-7.2, Жир-8.5, Угл-55.5, С-1
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-763.67, Бел-34.55, Жир-17.45,
Угл-117.55, С-1.32

Обед 7-11

200	Суп картофельный с бобовыми	кКал-92.6, Бел-5.04, Жир-2.86, Угл-11.68, С-3.8
150	Макаронны, запеченные с сыром	кКал-238.5, Бел-7.73, Жир-9.3, Угл-30.9
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-591.1, Бел-19.61, Жир-13.18, Угл-98.4,
С-4

Итого за день кКал-1 354.77, Бел-54.16, Жир-30.63,
Угл-215.95, С-5.32

Директор

Х.С.Муниров



Технолог

О.С.Камашева

АШАП СОШ стр кл, 1ср

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

Завт.12+

180	Пудинг творожный запеченный	кКал-343.2, Бел-27.12, Жир-9.6, Угл-37.2, С-0.36
20	Молоко сгущенное	кКал-327, Бел-7.2, Жир-8.5, Угл-55.5, С-1
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.12+ кКал-801.8, Бел-37.56, Жир-18.52, Угл-121.68, С-1.36

Обед12+

200	Суп картофельный с бобовыми	кКал-92.6, Бел-5.04, Жир-2.86, Угл-11.68, С-3.8
180	Макароньы, запеченные с сыром	кКал-286.2, Бел-9.27, Жир-11.16, Угл-37.08
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-638.8, Бел-21.15, Жир-15.04, Угл-104.58, С-4

Итого за день кКал-1 440.6, Бел-58.71, Жир-33.56, Угл-226.26, С-5.36

Директор

Х.С.Муниров



Технолог

О.С.Камашева