

Ашан СОШ нач кл, 1шт

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

Завт. 7-11

250	Каша "Дружба"	кКал-238.25, Бел-6.5, Жир-8.25, Угл-34.5, С-1.65
40	Хлеб пшеничный	кКал-93.6, Бел-3.04, Жир-0.32, Угл-19.68
200	Кофейный напиток	кКал-63, Бел-1.4, Жир-1.2, Угл-11.4, С-0.3

Итого за Завт. 7-11 кКал-394.85, Бел-10.94, Жир-9.77, Угл-65.58,
С-1.95

Обед 7-11

200	Суп-пюре из разных овощей	кКал-66.4, Бел-2.32, Жир-3.76, Угл-5.8, С-2.6
180	Плов из отварной птицы	кКал-200.7, Бел-11.07, Жир-7.38, Угл-22.32
200	Кисель из концентрата плодового или ягодного	кКал-60, Угл-15
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-503.1, Бел-19.63, Жир-12.06, Угл-78.84,
С-2.6

Итого за день кКал-897.95, Бел-30.57, Жир-21.83,
Угл-144.42, С-4.55

Директор

Х.С.Муниров



Технолог

О.С.Камашева

АШАП СОШ стр кл, 1шт

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

Завт.12+

250	Каша "Дружба"	кКал-238.25, Бел-6.5, Жир-8.25, Угл-34.5, С-1.65
50	Хлеб пшеничный	кКал-117, Бел-3.8, Жир-0.4, Угл-24.6
200	Кофейный напиток	кКал-63, Бел-1.4, Жир-1.2, Угл-11.4, С-0.3

Итого за Завт.12+ кКал-418.25, Бел-11.7, Жир-9.85, Угл-70.5,
С-1.95

Обед12+

200	Суп-пюре из разных овощей	кКал-66.4, Бел-2.32, Жир-3.76, Угл-5.8, С-2.6
200	Плов из отварной птицы	кКал-223, Бел-12.3, Жир-8.2, Угл-24.8
200	Кисель из концентрата плодового или ягодного	кКал-60, Угл-15
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-525.4, Бел-20.86, Жир-12.88, Угл-81.32,
С-2.6

Итого за день кКал-943.65, Бел-32.56, Жир-22.73,
Угл-151.82, С-4.55

Директор

Х.С.Муниров



Технолог

О.С.Камашева