

**Ашан СОШ нач кл, 1ср**

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

**Завт. 7-11**

160	<b>Запеканка из творога</b>	кКал-310.4, Бел-25.44, Жир-12.32, Угл-24
20	<b>Молоко сгущенное</b>	кКал-327, Бел-7.2, Жир-8.5, Угл-55.5, С-1
200	<b>Чай с сахаром</b>	кКал-38, Бел-0.2, Жир-0.1, Угл-9.3
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-93.6, Бел-3.04, Жир-0.32, Угл-19.68

**Итого за Завт. 7-11** кКал-769, Бел-35.88, Жир-21.24, Угл-108.48, С-1

**Обед 7-11**

200	<b>Суп картофельный с бобовыми</b>	кКал-92.6, Бел-5.04, Жир-2.86, Угл-11.68, С-3.8
180	<b>Макаронны, запеченные с сыром</b>	кКал-286.2, Бел-9.27, Жир-11.16, Угл-37.08
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	кКал-84, Бел-0.6, Жир-0.1, Угл-20.1, С-0.2
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-93.6, Бел-3.04, Жир-0.32, Угл-19.68
40	<b>Хлеб ржаной</b>	кКал-82.4, Бел-3.2, Жир-0.6, Угл-16.04

**Итого за Обед 7-11** кКал-638.8, Бел-21.15, Жир-15.04, Угл-104.58, С-4

**Итого за день** кКал-1 407.8, Бел-57.03, Жир-36.28, Угл-213.06, С-5

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	<b>Запеканка из творога</b>	кКал-349.2, Бел-28.62, Жир-13.86, Угл-27
20	<b>Молоко сгущенное</b>	кКал-327, Бел-7.2, Жир-8.5, Угл-55.5, С-1
200	<b>Чай с сахаром</b>	кКал-38, Бел-0.2, Жир-0.1, Угл-9.3
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-93.6, Бел-3.04, Жир-0.32, Угл-19.68

**Итого за Завт.12+** кКал-807.8, Бел-39.06, Жир-22.78, Угл-111.48, С-1

**Обед12+**

200	<b>Суп картофельный с бобовыми</b>	кКал-92.6, Бел-5.04, Жир-2.86, Угл-11.68, С-3.8
180	<b>Макароны, запеченные с сыром</b>	кКал-286.2, Бел-9.27, Жир-11.16, Угл-37.08
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	кКал-84, Бел-0.6, Жир-0.1, Угл-20.1, С-0.2
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-93.6, Бел-3.04, Жир-0.32, Угл-19.68
40	<b>Хлеб ржаной</b>	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-1 446.6, Бел-60.21, Жир-37.82, Угл-216.06, С-5

Директор

Х.С.Муниров



Технолог

О.С.Камашева