

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 овощное с мясом птицы	кКал-317.79, Бел-19.12, Жир-20.86, Угл-13.42, С-25.73
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-655.99, Бел-28.37, Жир-25.9, Угл-77.08, С-30.33

Итого за день кКал-990.52, Бел-36.64, Жир-32.68, Угл-137.46, С-31.64

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 овощное с мясом птицы	кКал-353.1, Бел-21.24, Жир-23.18, Угл-14.91, С-28.58
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-691.3, Бел-30.49, Жир-28.22, Угл-78.57, С-33.18

Итого за день кКал-1 049.23, Бел-39.52, Жир-35.08, Угл-143.87, С-34.49

Директор

Х.С.Муниров



Технолог

О.С.Камашева

Камашева