

Ашан СОШ нач кл, 2вт

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

Завт. 7-11

250	Каша гречневая вязкая	кКал-284.63, Бел-10.88, Жир-9.37, Угл-39.27, С-0.73
40	Хлеб пшеничный	кКал-93.6, Бел-3.04, Жир-0.32, Угл-19.68
200	Какао с молоком	кКал-94, Бел-3.3, Жир-2.9, Угл-13.8, С-0.7

Итого за Завт. 7-11 кКал-472.23, Бел-17.22, Жир-12.59, Угл-72.75, С-1.43

Обед 7-11

200	Уха рыбацкая	кКал-66.6, Бел-5.86, Жир-1.84, Угл-6.66, С-5.14
80	Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные	кКал-227.43, Бел-16, Жир-14.4, Угл-8.57, С-0.69
150	Капуста тушеная	кКал-103.5, Бел-3, Жир-5.1, Угл-11.4, С-17.55
200	Чай с лимоном	кКал-40, Бел-0.3, Жир-0.1, Угл-9.5, С-1
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-613.53, Бел-31.4, Жир-22.36, Угл-71.85, С-24.38

Итого за день кКал-1 085.76, Бел-48.62, Жир-34.95, Угл-144.6, С-25.81

Директор

Х.С.Муниров



Технолог

О.С.Камашева

АШАП СОШ стр кл, 2вт

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

Завт.12+

250	Каша гречневая вязкая	кКал-284.63, Бел-10.88, Жир-9.37, Угл-39.27, С-0.73
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-472.23, Бел-17.22, Жир-12.59, Угл-72.75, С-1.43

Обед12+

200	Уха рыбацкая	кКал-66.6, Бел-5.86, Жир-1.84, Угл-6.66, С-5.14
90	Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные	кКал-255.86, Бел-18, Жир-16.2, Угл-9.64, С-0.77
180	Капуста тушеная	кКал-124.2, Бел-3.6, Жир-6.12, Угл-13.68, С-21.06
200	Чай с лимоном	кКал-40, Бел-0.3, Жир-0.1, Угл-9.5, С-1
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-662.66, Бел-34, Жир-25.18, Угл-75.2, С-27.97

Итого за день кКал-1 134.89, Бел-51.22, Жир-37.77, Угл-147.95, С-29.4

Директор

Х.С.Муниров



Технолог

О.С.Камашева