

Ашан СОШ нач кл, 2ср

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

Завт. 7-11

200	Каша ячневая вязкая	кКал-215.81, Бел-7.06, Жир-6.48, Угл-32.31, С-1.23
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-347.41, Бел-10.3, Жир-6.9, Угл-61.29,
С-1.23

Обед 7-11

200	Рассольник ленинградский	кКал-182.8, Бел-11.65, Жир-12.06, Угл-6.94, С-4.04
80	Котлеты "Школьные"	кКал-170.4, Бел-12.24, Жир-8.8, Угл-10.64
150	Пюре картофельное	кКал-105, Бел-4.05, Жир-6, Угл-8.7, С-3.6
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
40	Хлеб ржаной	кКал-82.4, Бел-3.2, Жир-0.6, Угл-16.04

Итого за Обед 7-11 кКал-672.2, Бел-34.38, Жир-27.88, Угл-71.3,
С-7.64

Итого за день кКал-1 019.61, Бел-44.68, Жир-34.78,
Угл-132.59, С-8.87

Директор

Х.С.Муниров



Технолог

О.С.Камашева

АШАП СОШ стр кл, 2ср

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

Завт.12+

250	Каша ячневая вязкая	кКал-269.76, Бел-8.83, Жир-8.1, Угл-40.39, С-1.54
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-424.76, Бел-12.83, Жир-8.6, Угл-74.29,
С-1.54

Обед12+

200	Рассольник ленинградский	кКал-182.8, Бел-11.65, Жир-12.06, Угл-6.94, С-4.04
90	Котлеты "Школьные"	кКал-191.7, Бел-13.77, Жир-9.9, Угл-11.97
180	Пюре картофельное	кКал-126, Бел-4.86, Жир-7.2, Угл-10.44, С-4.32
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
40	Хлеб ржаной	кКал-82.4, Бел-3.2, Жир-0.6, Угл-16.04

Итого за Обед12+ кКал-714.5, Бел-36.72, Жир-30.18, Угл-74.37,
С-8.36

Итого за день кКал-1 139.26, Бел-49.55, Жир-38.78,
Угл-148.66, С-9.9

Директор

Х.С.Муниров



Технолог

О.С.Камашева