

Ашан СОШ нач кл, 2чт

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

Завт. 7-11

150	Каша пшеничная молочная жидкая	кКал-175.32, Бел-5.46, Жир-5.44, Угл-26.14, С-0.95
200	Чай с молоком	кКал-64, Бел-1.6, Жир-1.3, Угл-11.5, С-0.3
40	Хлеб пшеничный	кКал-93.6, Бел-3.04, Жир-0.32, Угл-19.68

Итого за Завт. 7-11 кКал-332.92, Бел-10.1, Жир-7.06, Угл-57.32, С-1.25

Обед 7-11

200	Борщ с капустой и картофелем	кКал-114.36, Бел-5.56, Жир-7.62, Угл-5.89, С-6.4
80	Рыба, тушеная в томате с овощами	кКал-58.86, Бел-7.83, Жир-1.31, Угл-3.83, С-1.14
150	Каша рисовая рассыпчатая	кКал-203.08, Бел-3.58, Жир-4.69, Угл-36.65
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-592.3, Бел-23.51, Жир-14.64, Угл-91.59, С-8.54

Итого за день кКал-925.22, Бел-33.61, Жир-21.7, Угл-148.91, С-9.79

Директор

Х.С.Муниров



Технолог

О.С.Камашева

АШАП СОШ стр кл, 2чт

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

Завт.12+

200	Каша пшеничная молочная жидкая	кКал-233.76, Бел-7.28, Жир-7.26, Угл-34.85, С-1.27
200	Чай с молоком	кКал-64, Бел-1.6, Жир-1.3, Угл-11.5, С-0.3
50	Хлеб пшеничный	кКал-117, Бел-3.8, Жир-0.4, Угл-24.6

Итого за Завт.12+ кКал-414.76, Бел-12.68, Жир-8.96, Угл-70.95,
С-1.57

Обед12+

200	Борщ с капустой и картофелем	кКал-114.36, Бел-5.56, Жир-7.62, Угл-5.89, С-6.4
90	Рыба, тушеная в томате с овощами	кКал-66.21, Бел-8.81, Жир-1.48, Угл-4.31, С-1.29
180	Каша рисовая рассыпчатая	кКал-243.69, Бел-4.29, Жир-5.63, Угл-43.98
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-640.26, Бел-25.2, Жир-15.75, Угл-99.4,
С-8.69

Итого за день кКал-1 055.02, Бел-37.88, Жир-24.71,
Угл-170.35, С-10.26

Директор

Х.С.Муниров



Технолог

О.С.Камашева

