

Ашан СОШ нач кл, 1вт

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

Завт. 7-11

200	Каша пшеничная молочная жидкая	кКал-234.6, Бел-7.46, Жир-6.64, Угл-36.26, С-1.7
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-366.2, Бел-10.7, Жир-7.06, Угл-65.24,
С-1.7

Обед 7-11

200	Борщ с капустой и картофелем	кКал-114.36, Бел-5.56, Жир-7.62, Угл-5.89, С-6.4
180	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами	кКал-251.28, Бел-11.95, Жир-9.14, Угл-28.15, С-10.08
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-579.64, Бел-23.95, Жир-17.78, Угл-79.06,
С-16.48

Итого за день кКал-945.84, Бел-34.65, Жир-24.84, Угл-144.3,
С-18.18

Директор

Х.С.Муниров

Технолог

О.С.Камашева



Камашева

АШАП СОШ стр кл, 1вт

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

Завт.12+

200	Каша пшеничная молочная жидкая	кКал-234.6, Бел-7.46, Жир-6.64, Угл-36.26, С-1.7
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.12+ кКал-366.2, Бел-10.7, Жир-7.06, Угл-65.24,
С-1.7

Обед12+

200	Борщ с капустой и картофелем	кКал-114.36, Бел-5.56, Жир-7.62, Угл-5.89, С-6.4
200	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами	кКал-279.2, Бел-13.28, Жир-10.16, Угл-31.28, С-11.2
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-607.56, Бел-25.28, Жир-18.8, Угл-82.19,
С-17.6

Итого за день кКал-973.76, Бел-35.98, Жир-25.86,
Угл-147.43, С-19.3

Директор

Х.С.Муниров



Технолог

О.С.Камашева