

Ашан СОШ нач кл, 1ср

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

Завт. 7-11

| | | |
|-----|-----------------------------|---|
| 160 | Запеканка из творога | кКал-310.4, Бел-25.44, Жир-12.32, Угл-24 |
| 20 | Молоко сгущенное | кКал-327, Бел-7.2, Жир-8.5, Угл-55.5, С-1 |
| 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-769, Бел-35.88, Жир-21.24, Угл-108.48, С-1

Обед 7-11

| | | |
|-----|-------------------------------------|---|
| 200 | Суп картофельный с бобовыми | кКал-92.6, Бел-5.04, Жир-2.86, Угл-11.68, С-3.8 |
| 180 | Макароны, запеченные с сыром | кКал-286.2, Бел-9.27, Жир-11.16, Угл-37.08 |
| 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-638.8, Бел-21.15, Жир-15.04, Угл-104.58, С-4

Итого за день кКал-1 407.8, Бел-57.03, Жир-36.28, Угл-213.06, С-5

Директор

Х.С.Муниров



Технолог

А.Я.Мансурова

АШАП СОШ стр кл, 1ср

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

Завт.12+

| | | |
|-----|-----------------------------|---|
| 180 | Запеканка из творога | кКал-349.2, Бел-28.62, Жир-13.86, Угл-27 |
| 20 | Молоко сгущенное | кКал-327, Бел-7.2, Жир-8.5, Угл-55.5, С-1 |
| 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-807.8, Бел-39.06, Жир-22.78, Угл-111.48, С-1

Обед12+

| | | |
|-----|-------------------------------------|---|
| 200 | Суп картофельный с бобовыми | кКал-92.6, Бел-5.04, Жир-2.86, Угл-11.68, С-3.8 |
| 180 | Макароны, запеченные с сыром | кКал-286.2, Бел-9.27, Жир-11.16, Угл-37.08 |
| 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-638.8, Бел-21.15, Жир-15.04, Угл-104.58, С-4

Итого за день кКал-1 446.6, Бел-60.21, Жир-37.82, Угл-216.06, С-5

Директор

Х.С.Муниров



Технолог

А.Я.Мансурова