

Ашан СОШ нач кл, 1шт

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

Завт. 7-11

| | | |
|-----|--|--|
| 250 | Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая на молоке | кКал-270.24, Бел-8.73, Жир-10.34, Угл-35.54, С-1.85 |
| 40 | Хлеб пшеничный | кКал-93.6, Бел-3.04, Жир-0.32, Угл-19.68 |
| 200 | Кофейный напиток | кКал-63, Бел-1.4, Жир-1.2, Угл-11.4, С-0.3 |

Итого за Завт. 7-11 кКал-426.84, Бел-13.17, Жир-11.86, Угл-66.62,
С-2.15

Обед 7-11

| | | |
|-----|---|---|
| 200 | Суп-пюре из разных овощей | кКал-66.4, Бел-2.32, Жир-3.76, Угл-5.8, С-2.6 |
| 180 | Плов из отварной птицы | кКал-200.7, Бел-11.07, Жир-7.38, Угл-22.32 |
| 200 | Кисель из концентрата плодового или ягодного | кКал-60, Угл-15 |
| 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-503.1, Бел-19.63, Жир-12.06, Угл-78.84,
С-2.6

Итого за день кКал-929.94, Бел-32.8, Жир-23.92, Угл-145.46,
С-4.75

Директор

Х.С.Муниров



Технолог

А.Я.Мансурова

АШАП СОШ стр кл, 1шт

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

Завт.12+

| | | |
|-----|--|---|
| 250 | Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая | кКал-360.33, Бел-11.64, Жир-13.79, Угл-47.38, С-2.47 |
| 50 | Хлеб пшеничный | кКал-117, Бел-3.8, Жир-0.4, Угл-24.6 |
| 200 | Кофейный напиток | кКал-63, Бел-1.4, Жир-1.2, Угл-11.4, С-0.3 |

Итого за Завт.12+ кКал-540.33, Бел-16.84, Жир-15.39, Угл-83.38,
С-2.77

Обед12+

| | | |
|-----|---|---|
| 200 | Суп-пюре из разных овощей | кКал-66.4, Бел-2.32, Жир-3.76, Угл-5.8, С-2.6 |
| 200 | Плов из отварной птицы | кКал-223, Бел-12.3, Жир-8.2, Угл-24.8 |
| 200 | Кисель из концентрата плодового или ягодного | кКал-60, Угл-15 |
| 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-525.4, Бел-20.86, Жир-12.88, Угл-81.32,
С-2.6

Итого за день кКал-1 065.73, Бел-37.7, Жир-28.27,
Угл-164.7, С-5.37

Директор

Х.С.Муниров



Технолог

А.Я.Мансурова