

**Ашан СОШ нач кл, 1шт**

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

**Завт. 7-11**

250	<b>Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая на молоке</b>	кКал-270.24, Бел-8.73, Жир-10.34, Угл-35.54, С-1.85
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-93.6, Бел-3.04, Жир-0.32, Угл-19.68
200	<b>Кофейный напиток</b>	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	<b>Суп-пюре из разных овощей</b>	кКал-66.4, Бел-2.32, Жир-3.76, Угл-5.8, С-2.6
180	<b>Плов из отварной птицы</b>	кКал-200.7, Бел-11.07, Жир-7.38, Угл-22.32
200	<b>Кисель из концентрата плодового или ягодного</b>	кКал-60, Угл-15
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-93.6, Бел-3.04, Жир-0.32, Угл-19.68
40	<b>Хлеб ржаной</b>	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	<b>Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая</b>	кКал-360.33, Бел-11.64, Жир-13.79, Угл-47.38, С-2.47
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-117, Бел-3.8, Жир-0.4, Угл-24.6
200	<b>Кофейный напиток</b>	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	<b>Суп-пюре из разных овощей</b>	кКал-66.4, Бел-2.32, Жир-3.76, Угл-5.8, С-2.6
200	<b>Плов из отварной птицы</b>	кКал-223, Бел-12.3, Жир-8.2, Угл-24.8
200	<b>Кисель из концентрата плодового или ягодного</b>	кКал-60, Угл-15
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-93.6, Бел-3.04, Жир-0.32, Угл-19.68
40	<b>Хлеб ржаной</b>	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