

**Ашан СОШ нач кл, 2вт**

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

**Завт. 7-11**

250	<b>Каша гречневая вязкая</b>	кКал-284.63, Бел-10.88, Жир-9.37, Угл-39.27, С-0.73
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-93.6, Бел-3.04, Жир-0.32, Угл-19.68
200	<b>Чай с сахаром</b>	кКал-38, Бел-0.2, Жир-0.1, Угл-9.3

**Итого за Завт. 7-11** кКал-416.23, Бел-14.12, Жир-9.79, Угл-68.25,  
С-0.73

**Обед 7-11**

200	<b>Уха рыбацкая</b>	кКал-66.6, Бел-5.86, Жир-1.84, Угл-6.66, С-5.14
80	<b>Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные</b>	кКал-227.43, Бел-16, Жир-14.4, Угл-8.57, С-0.69
150	<b>Капуста тушеная</b>	кКал-103.5, Бел-3, Жир-5.1, Угл-11.4, С-17.55
200	<b>Чай с лимоном</b>	кКал-40, Бел-0.3, Жир-0.1, Угл-9.5, С-1
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-613.53, Бел-31.4, Жир-22.36, Угл-71.85,  
С-24.38

**Итого за день** кКал-1 029.76, Бел-45.52, Жир-32.15,  
Угл-140.1, С-25.11

Директор

Х.С.Муниров

Технолог

А.Я.Мансурова



**АШАП СОШ стр кл, 2вт**

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

**Завт.12+**

200	<b>Каша гречневая вязкая</b>	кКал-227.71, Бел-8.7, Жир-7.49, Угл-31.42, С-0.59
200	<b>Чай с сахаром</b>	кКал-38, Бел-0.2, Жир-0.1, Угл-9.3
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-93.6, Бел-3.04, Жир-0.32, Угл-19.68

**Итого за Завт.12+** кКал-359.31, Бел-11.94, Жир-7.91, Угл-60.4,  
С-0.59

**Обед12+**

200	<b>Уха рыбацкая</b>	кКал-66.6, Бел-5.86, Жир-1.84, Угл-6.66, С-5.14
90	<b>Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные</b>	кКал-255.86, Бел-18, Жир-16.2, Угл-9.64, С-0.77
180	<b>Капуста тушеная</b>	кКал-124.2, Бел-3.6, Жир-6.12, Угл-13.68, С-21.06
200	<b>Чай с лимоном</b>	кКал-40, Бел-0.3, Жир-0.1, Угл-9.5, С-1
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-662.66, Бел-34, Жир-25.18, Угл-75.2,  
С-27.97

**Итого за день** кКал-1 021.97, Бел-45.94, Жир-33.09,  
Угл-135.6, С-28.56

Директор

Х.С.Муниров



Технолог

А.Я.Мансурова