

**Ашан СОШ нач кл, 1ин**

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

**Завт. 7-11**

200	<b>Каша "Дружба"</b>	кКал-190.6, Бел-5.2, Жир-6.6, Угл-27.6, С-1.32
200	<b>Какао с молоком</b>	кКал-94, Бел-3.3, Жир-2.9, Угл-13.8, С-0.7
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-93.6, Бел-3.04, Жир-0.32, Угл-19.68

**Итого за Завт. 7-11** кКал-378.2, Бел-11.54, Жир-9.82, Угл-61.08, С-2.02

**Обед 7-11**

200	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b>	кКал-62, Бел-1.4, Жир-4.8, Угл-3.28, С-6.8
80	<b>Птица в соусе с томатом</b>	кКал-117.14, Бел-7.6, Жир-8.86, Угл-1.77, С-0.29
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	кКал-242.16, Бел-8.51, Жир-6.36, Угл-37.7
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	кКал-84, Бел-0.6, Жир-0.1, Угл-20.1, С-0.2
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-681.3, Бел-24.35, Жир-21.04, Угл-98.57, С-7.29

**Итого за день** кКал-1 059.5, Бел-35.89, Жир-30.86, Угл-159.65, С-9.31

Директор

Х.С.Муниров



Технолог

А.Я.Мансурова

**АШАП СОШ стр кл, 1нн**

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

**Завт.12+**

200	<b>Каша "Дружба"</b>	кКал-190.6, Бел-5.2, Жир-6.6, Угл-27.6, С-1.32
200	<b>Какао с молоком</b>	кКал-94, Бел-3.3, Жир-2.9, Угл-13.8, С-0.7
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-93.6, Бел-3.04, Жир-0.32, Угл-19.68

**Итого за Завт.12+** кКал-378.2, Бел-11.54, Жир-9.82, Угл-61.08, С-2.02

**Обед12+**

200	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b>	кКал-62, Бел-1.4, Жир-4.8, Угл-3.28, С-6.8
90	<b>Птица в соусе с томатом</b>	кКал-131.79, Бел-8.55, Жир-9.96, Угл-1.99, С-0.32
180	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	кКал-290.6, Бел-10.21, Жир-7.63, Угл-45.24
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	кКал-84, Бел-0.6, Жир-0.1, Угл-20.1, С-0.2
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-744.39, Бел-27, Жир-23.41, Угл-106.33, С-7.32

**Итого за день** кКал-1 122.59, Бел-38.54, Жир-33.23, Угл-167.41, С-9.34

Директор

Х.С.Муниров



Технолог

А.Я.Мансурова