

**Ашан СОШ нач кл, 1вт**

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

**Завт. 7-11**

200	<b>Каша пшеничная молочная жидкая</b>	кКал-234.6, Бел-7.46, Жир-6.64, Угл-36.26, С-1.7
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. 7-11** кКал-366.2, Бел-10.7, Жир-7.06, Угл-65.24,  
С-1.7

**Обед 7-11**

200	<b>Борщ с капустой и картофелем</b>	кКал-114.36, Бел-5.56, Жир-7.62, Угл-5.89, С-6.4
180	<b>Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами</b>	кКал-251.28, Бел-11.95, Жир-9.14, Угл-28.15, С-10.08
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
40	<b>Хлеб ржаной</b>	кКал-82.4, Бел-3.2, Жир-0.6, Угл-16.04

**Итого за Обед 7-11** кКал-579.64, Бел-23.95, Жир-17.78, Угл-79.06,  
С-16.48

**Итого за день** кКал-945.84, Бел-34.65, Жир-24.84, Угл-144.3,  
С-18.18

Директор

Х.С.Муниров

Технолог

А.Я.Мансурова



**АШАП СОШ стр кл, 1вт**

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

**Завт.12+**

200	<b>Каша пшеничная молочная жидкая</b>	кКал-234.6, Бел-7.46, Жир-6.64, Угл-36.26, С-1.7
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-366.2, Бел-10.7, Жир-7.06, Угл-65.24,  
С-1.7

**Обед12+**

200	<b>Борщ с капустой и картофелем</b>	кКал-114.36, Бел-5.56, Жир-7.62, Угл-5.89, С-6.4
200	<b>Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами</b>	кКал-279.2, Бел-13.28, Жир-10.16, Угл-31.28, С-11.2
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
40	<b>Хлеб ржаной</b>	кКал-82.4, Бел-3.2, Жир-0.6, Угл-16.04

**Итого за Обед12+** кКал-607.56, Бел-25.28, Жир-18.8, Угл-82.19,  
С-17.6

**Итого за день** кКал-973.76, Бел-35.98, Жир-25.86,  
Угл-147.43, С-19.3

Директор

Х.С.Муниров



Технолог

А.Я.Мансурова