

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+

200	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	кКал-288.26, Бел-9.31, Жир-11.03, Угл-37.91, С-1.98
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-468.26, Бел-14.51, Жир-12.63, Угл-73.91,
С-2.28

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-993.66, Бел-35.37, Жир-25.51,
Угл-155.23, С-4.88

Директор

Х.С.Муниров



Технолог

А.Я.Мансурова