

Ашан СОШ нач кл, 2вт

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

Завт. 7-11

200	Каша гречневая вязкая	кКал-227.71, Бел-8.7, Жир-7.49, Угл-31.42, С-0.59
40	Хлеб пшеничный	кКал-93.6, Бел-3.04, Жир-0.32, Угл-19.68
200	Какао с молоком	кКал-94, Бел-3.3, Жир-2.9, Угл-13.8, С-0.7

Итого за Завт. 7-11 кКал-415.31, Бел-15.04, Жир-10.71, Угл-64.9, С-1.29

Обед 7-11

200	Уха рыбацкая	кКал-66.6, Бел-5.86, Жир-1.84, Угл-6.66, С-5.14
70	Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные	кКал-199, Бел-14, Жир-12.6, Угл-7.5, С-0.6
150	Капуста тушеная	кКал-103.5, Бел-3, Жир-5.1, Угл-11.4, С-17.55
200	Чай с сахаром	кКал-38, Бел-0.2, Жир-0.1, Угл-9.3
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-583.1, Бел-29.3, Жир-20.56, Угл-70.58, С-23.29

Итого за день кКал-998.41, Бел-44.34, Жир-31.27, Угл-135.48, С-24.58

Директор

Х.С.Муниров



Технолог

А.Я.Мансурова

Представитель
заказчика

АШАП СОШ стр кл, 2вт

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

Завт.12+

200	Каша гречневая вязкая	кКал-227.71, Бел-8.7, Жир-7.49, Угл-31.42, С-0.59
200	Какао с молоком	кКал-94, Бел-3.3, Жир-2.9, Угл-13.8, С-0.7
40	Хлеб пшеничный	кКал-93.6, Бел-3.04, Жир-0.32, Угл-19.68

Итого за Завт.12+ кКал-415.31, Бел-15.04, Жир-10.71, Угл-64.9, С-1.29

Обед12+

200	Уха рыбацкая	кКал-66.6, Бел-5.86, Жир-1.84, Угл-6.66, С-5.14
90	Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные	кКал-255.86, Бел-18, Жир-16.2, Угл-9.64, С-0.77
180	Капуста тушеная	кКал-124.2, Бел-3.6, Жир-6.12, Угл-13.68, С-21.06
200	Чай с сахаром	кКал-38, Бел-0.2, Жир-0.1, Угл-9.3
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-660.66, Бел-33.9, Жир-25.18, Угл-75, С-26.97

Итого за день кКал-1 075.97, Бел-48.94, Жир-35.89, Угл-139.9, С-28.26

Директор

Х.С.Муниров



Технолог

А.Я.Мансурова

Представитель
заказчика