

**Ашан СОШ нач кл, 2чт**

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

**Завт. 7-11**

150	<b>Каша пшеничная молочная жидкая</b>	кКал-175.32, Бел-5.46, Жир-5.44, Угл-26.14, С-0.95
200	<b>Чай с молоком</b>	кКал-64, Бел-1.6, Жир-1.3, Угл-11.5, С-0.3
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-93.6, Бел-3.04, Жир-0.32, Угл-19.68

**Итого за Завт. 7-11** кКал-332.92, Бел-10.1, Жир-7.06, Угл-57.32, С-1.25

**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
80	<b>Рыба, тушеная в томате с овощами</b>	кКал-58.86, Бел-7.83, Жир-1.31, Угл-3.83, С-1.14
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	кКал-242.16, Бел-8.51, Жир-6.36, Угл-37.7
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-631.38, Бел-28.44, Жир-16.31, Угл-92.64, С-8.54

**Итого за день** кКал-964.3, Бел-38.54, Жир-23.37, Угл-149.96, С-9.79

Директор

Х.С.Муниров

Технолог

А.Я.Мансурова

Согласовано

Лицепокто



