

**Ашан СОШ нач кл, 1ср**

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

**Завт. 7-11**

|     |                             |   |
|-----|-----------------------------|---|
| 160 | <b>Запеканка из творога</b> | кКал-310.4, Бел-25.44, Жир-12.32, Угл-24  |
| 20  | <b>Молоко сгущенное</b>     | кКал-327, Бел-7.2, Жир-8.5, Угл-55.5, С-1 |
| 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-769, Бел-35.88, Жир-21.24, Угл-108.48, С-1

**Обед 7-11**

|     |                                     |   |
|-----|-------------------------------------|---|
| 200 | <b>Суп картофельный с бобовыми</b>  | кКал-92.6, Бел-5.04, Жир-2.86, Угл-11.68, С-3.8 |
| 180 | <b>Макароны, запеченные с сыром</b> | кКал-286.2, Бел-9.27, Жир-11.16, Угл-37.08      |
| 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-638.8, Бел-21.15, Жир-15.04, Угл-104.58, С-4

**Итого за день** кКал-1 407.8, Бел-57.03, Жир-36.28, Угл-213.06, С-5

Директор

Х.С.Муниров



Технолог

А.Я.Мансурова

Согласовано

Липектон

**АШАП СОШ стр кл, 1ср**

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

**Завт.12+**

|     |                             |   |
|-----|-----------------------------|---|
| 180 | <b>Запеканка из творога</b> | кКал-349.2, Бел-28.62, Жир-13.86, Угл-27  |
| 20  | <b>Молоко сгущенное</b>     | кКал-327, Бел-7.2, Жир-8.5, Угл-55.5, С-1 |
| 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-807.8, Бел-39.06, Жир-22.78, Угл-111.48, С-1

**Обед12+**

|     |                                     |   |
|-----|-------------------------------------|---|
| 200 | <b>Суп картофельный с бобовыми</b>  | кКал-92.6, Бел-5.04, Жир-2.86, Угл-11.68, С-3.8 |
| 180 | <b>Макароны, запеченные с сыром</b> | кКал-286.2, Бел-9.27, Жир-11.16, Угл-37.08      |
| 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-638.8, Бел-21.15, Жир-15.04, Угл-104.58, С-4

**Итого за день** кКал-1 446.6, Бел-60.21, Жир-37.82, Угл-216.06, С-5

Директор

Х.С.Муниров



Технолог

А.Я.Мансурова

Согласовано

Липектоп