

**Ашан СОШ нач кл, 2вт**

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

**Завт. 7-11**

200	<b>Каша гречневая вязкая</b>	кКал-227.71, Бел-8.7, Жир-7.49, Угл-31.42, С-0.59
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-93.6, Бел-3.04, Жир-0.32, Угл-19.68
200	<b>Какао с молоком</b>	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	<b>Уха рыбацкая</b>	кКал-66.6, Бел-5.86, Жир-1.84, Угл-6.66, С-5.14
200	<b>Голубцы ленивые(к)</b>	кКал-346, Бел-22, Жир-24.8, Угл-8, С-14.4
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-626.6, Бел-34.3, Жир-27.66, Угл-59.68,  
С-19.54

**Итого за день** кКал-1 041.91, Бел-49.34, Жир-38.37,  
Угл-124.58, С-20.83

Директор

Х.С.Муниров



Технолог

А.Я.Мансурова

Согласовано

Липектон

**АШАП СОШ стр кл, 2вт**

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

**Завт.12+**

200	<b>Каша гречневая вязкая</b>	кКал-227.71, Бел-8.7, Жир-7.49, Угл-31.42, С-0.59
200	<b>Какао с молоком</b>	кКал-94, Бел-3.3, Жир-2.9, Угл-13.8, С-0.7
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	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	<b>Уха рыбацкая</b>	кКал-66.6, Бел-5.86, Жир-1.84, Угл-6.66, С-5.14
220	<b>Голубцы ленивые(к)</b>	кКал-380.6, Бел-24.2, Жир-27.28, Угл-8.8, С-15.84
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-661.2, Бел-36.5, Жир-30.14, Угл-60.48, С-20.98

**Итого за день** кКал-1 076.51, Бел-51.54, Жир-40.85, Угл-125.38, С-22.27

Директор

Х.С.Муниров



Технолог

А.Я.Мансурова

Согласовано

Липектон