

Ашан Малый СОШ, 2чт

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

Завт овз

200	Чай с сахаром	кКал-38, Бел-0.2, Жир-0.1, Угл-9.3
30	Печенье	кКал-622.5, Бел-11.25, Жир-14.7, Угл-111.6

Итого за Завт овз кКал-660.5, Бел-11.45, Жир-14.8, Угл-120.9**1-4 класс**

150	Борщ с капустой и картофелем	кКал-85.77, Бел-4.17, Жир-5.72, Угл-4.42, С-4.8
70	Рыба, тушеная в томате с овощами	кКал-72.1, Бел-9.59, Жир-1.61, Угл-4.69, С-1.4
130	Каша гречневая рассыпчатая	кКал-279.83, Бел-9.83, Жир-7.35, Угл-43.57
200	Чай с лимоном	кКал-40, Бел-0.3, Жир-0.1, Угл-9.5, С-1
50	Хлеб пшеничный	кКал-117, Бел-3.8, Жир-0.4, Угл-24.6

Итого за 1-4 класс кКал-594.7, Бел-27.69, Жир-15.18, Угл-86.78, С-7.2**5-11 класс**

150	Борщ с капустой и картофелем	кКал-85.77, Бел-4.17, Жир-5.72, Угл-4.42, С-4.8
80	Рыба, тушеная в томате с овощами	кКал-82.4, Бел-10.96, Жир-1.84, Угл-5.36, С-1.6
150	Каша гречневая рассыпчатая	кКал-322.89, Бел-11.35, Жир-8.48, Угл-50.27
200	Чай с лимоном	кКал-40, Бел-0.3, Жир-0.1, Угл-9.5, С-1
60	Хлеб пшеничный	кКал-140.4, Бел-4.56, Жир-0.48, Угл-29.52

Итого за 5-11 класс кКал-671.46, Бел-31.34, Жир-16.62, Угл-99.07, С-7.4**Итого за день** кКал-1 926.66, Бел-70.48, Жир-46.6, Угл-306.75, С-14.6

Директор

Х.С.Муниров

Технолог

А.Я.Мансурова

Согласовано

Липектон

