

Ашан Малый СОШ, 1чт

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

Завт овз

50	Вафли	кКал-270.5, Бел-1.95, Жир-15.3, Угл-31.25
200	Чай с сахаром	кКал-38, Бел-0.2, Жир-0.1, Угл-9.3

Итого за Завт овз кКал-308.5, Бел-2.15, Жир-15.4, Угл-40.55**1-4 класс**

150	Рассольник ленинградский	кКал-137.1, Бел-8.74, Жир-9.05, Угл-5.21, С-3.03
150	Пюре картофельное	кКал-105, Бел-4.05, Жир-6, Угл-8.7, С-3.6
60	Котлеты или биточки рыбные	кКал-63.43, Бел-7.71, Жир-0.94, Угл-6
200	Компот из смеси сухофруктов	кКал-84, Бел-0.6, Жир-0.1, Угл-20.1, С-0.2
50	Хлеб пшеничный	кКал-117, Бел-3.8, Жир-0.4, Угл-24.6

Итого за 1-4 класс кКал-506.53, Бел-24.9, Жир-16.49, Угл-64.61,
С-6.83**5-11 класс**

150	Рассольник ленинградский	кКал-137.1, Бел-8.74, Жир-9.05, Угл-5.21, С-3.03
160	Пюре картофельное	кКал-74.67, Бел-2.88, Жир-4.27, Угл-6.19, С-2.56
70	Котлеты или биточки рыбные	кКал-74, Бел-9, Жир-1.1, Угл-7
200	Компот из смеси сухофруктов	кКал-84, Бел-0.6, Жир-0.1, Угл-20.1, С-0.2
60	Хлеб пшеничный	кКал-175.5, Бел-5.7, Жир-0.6, Угл-36.9

Итого за 5-11 класс кКал-545.27, Бел-26.92, Жир-15.12, Угл-75.4,
С-5.79**Итого за день** кКал-1 360.3, Бел-53.97, Жир-47.01,
Угл-180.56, С-12.62

Директор

Х.С.Муниров

Технолог

А.Я.Мансурова

Согласовано

Липектоп

