

АШАП СОШ стр кл, 2ср

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

Завт.12+

200	Каша ячневая вязкая	кКал-215.81, Бел-7.06, Жир-6.48, Угл-32.31, С-1.23
200	Чай с сахаром	кКал-38, Бел-0.2, Жир-0.1, Угл-9.3
50	Хлеб пшеничный	кКал-117, Бел-3.8, Жир-0.4, Угл-24.6

Итого за Завт.12+ кКал-370.81, Бел-11.06, Жир-6.98, Угл-66.21,
С-1.23

Обед12+

200	Рассольник ленинградский	кКал-182.8, Бел-11.65, Жир-12.06, Угл-6.94, С-4.04
90	Котлеты "Школьные".	кКал-273.86, Бел-19.67, Жир-14.14, Угл-17.1
180	Пюре картофельное	кКал-126, Бел-4.86, Жир-7.2, Угл-10.44, С-4.32
200	Чай с сахаром	кКал-38, Бел-0.2, Жир-0.1, Угл-9.3
40	Хлеб пшеничный	кКал-93.6, Бел-3.04, Жир-0.32, Угл-19.68
40	Хлеб ржаной	кКал-82.4, Бел-3.2, Жир-0.6, Угл-16.04

Итого за Обед12+ кКал-796.66, Бел-42.62, Жир-34.42, Угл-79.5,
С-8.36

Итого за день кКал-1 167.47, Бел-53.68, Жир-41.4,
Угл-145.71, С-9.59

Директор

Х.С.Муниров

Технолог



А.Я.Мансурова

Согласовано

Лицеитон

