

Ашан Малый СОШ, 1nn

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

Завт овз

20	Печенье	кКал-415, Бел-7.5, Жир-9.8, Угл-74.4
200	Чай с сахаром	кКал-38, Бел-0.2, Жир-0.1, Угл-9.3

Итого за Завт овз кКал-453, Бел-7.7, Жир-9.9, Угл-83.7**1-4 класс**

150	Щи из свежей капусты с картофелем	кКал-46.5, Бел-1.05, Жир-3.6, Угл-2.46, С-5.1
200	Каша "Дружба"	кКал-190.6, Бел-5.2, Жир-6.6, Угл-27.6, С-1.32
10	Сыр полутвердый (порциями)	кКал-358, Бел-23.2, Жир-29.5, С-0.7
100	Яблоко	кКал-29.33, Бел-0.27, Жир-0.27, Угл-6.53, С-4.67
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 1-4 класс кКал-779.43, Бел-33.72, Жир-40.47, Угл-70.49, С-11.79**5-11 класс**

150	Щи из свежей капусты с картофелем	кКал-46.5, Бел-1.05, Жир-3.6, Угл-2.46, С-5.1
220	Каша "Дружба"	кКал-209.66, Бел-5.72, Жир-7.26, Угл-30.36, С-1.45
10	Сыр полутвердый (порциями)	кКал-358, Бел-23.2, Жир-29.5, С-0.7
100	Яблоко	кКал-29.33, Бел-0.27, Жир-0.27, Угл-6.53, С-4.67
200	Чай с сахаром	кКал-38, Бел-0.2, Жир-0.1, Угл-9.3
60	Хлеб пшеничный	кКал-140.4, Бел-4.56, Жир-0.48, Угл-29.52

Итого за 5-11 класс кКал-821.89, Бел-35, Жир-41.21, Угл-78.17, С-11.92**Итого за день** кКал-2 054.32, Бел-76.42, Жир-91.58, Угл-232.36, С-23.71

Директор

Х.С.Муниров

Технолог

А.Я.Мансурова

Согласовано

Липектоп

