

**Ашан Малый СОШ, 1чт**

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

**Завт овз**

|     |                      |   |
|-----|----------------------|---|
| 50  | <b>Вафли</b>         | кКал-270.5, Бел-1.95, Жир-15.3, Угл-31.25 |
| 200 | <b>Чай с сахаром</b> | 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 | <b>Рассольник ленинградский</b>    | кКал-137.1, Бел-8.74, Жир-9.05, Угл-5.21,<br>С-3.03 |
| 150 | <b>Пюре картофельное</b>           | кКал-105, Бел-4.05, Жир-6, Угл-8.7, С-3.6           |
| 60  | <b>Котлеты или биточки рыбные</b>  | кКал-63.43, Бел-7.71, Жир-0.94, Угл-6               |
| 200 | <b>Компот из смеси сухофруктов</b> | кКал-84, Бел-0.6, Жир-0.1, Угл-20.1, С-0.2          |
| 50  | <b>Хлеб пшеничный</b>              | 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 | <b>Рассольник ленинградский</b>    | кКал-137.1, Бел-8.74, Жир-9.05, Угл-5.21,<br>С-3.03 |
| 160 | <b>Пюре картофельное</b>           | кКал-74.67, Бел-2.88, Жир-4.27, Угл-6.19,<br>С-2.56 |
| 70  | <b>Котлеты или биточки рыбные</b>  | кКал-74, Бел-9, Жир-1.1, Угл-7                      |
| 200 | <b>Компот из смеси сухофруктов</b> | кКал-84, Бел-0.6, Жир-0.1, Угл-20.1, С-0.2          |
| 60  | <b>Хлеб пшеничный</b>              | 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

