

**Ашан СОШ нач кл, 1чт**

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

**Завт. 7-11**

200	<b>Каша манная молочная жидкая</b>	кКал-203.9, Бел-6.07, Жир-6.44, Угл-30.48, С-1.35
200	<b>Чай с молоком</b>	кКал-64, Бел-1.6, Жир-1.3, Угл-11.5, С-0.3
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-93.6, Бел-3.04, Жир-0.32, Угл-19.68

**Итого за Завт.7-11** кКал-361.5, Бел-10.71, Жир-8.06, Угл-61.66, С-1.65

**Обед 7-11**

200	<b>Суп с макаронными изделиями и картофелем</b>	кКал-417.2, Бел-19, Жир-20.48, Угл-38.58, С-12.16
80	<b>Котлеты или биточки рыбные</b>	кКал-84.57, Бел-10.29, Жир-1.26, Угл-8
150	<b>Пюре картофельное</b>	кКал-105, Бел-4.05, Жир-6, Угл-8.7, С-3.6
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	кКал-84, Бел-0.6, Жир-0.1, Угл-20.1, С-0.2
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-93.6, Бел-3.04, Жир-0.32, Угл-19.68
40	<b>Хлеб ржаной</b>	кКал-82.4, Бел-3.2, Жир-0.6, Угл-16.04

**Итого за Обед 7-11** кКал-866.77, Бел-40.18, Жир-28.76, Угл-111.1, С-15.96

**Итого за день** кКал-1 228.27, Бел-50.89, Жир-36.82, Угл-172.76, С-17.61

Директор

Х.С.Муниров

Технолог

А.Я.Мансурова

Согласовано

Лицеитон



## АШАП СОШ стр кл, 1чт

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

### Завт.12+

200	<i>Каша манная молочная жидкая</i>	кКал-203.9, Бел-6.07, Жир-6.44, Угл-30.48, С-1.35
50	<i>Хлеб пшеничный</i>	кКал-117, Бел-3.8, Жир-0.4, Угл-24.6
200	<i>Чай с молоком</i>	кКал-64, Бел-1.6, Жир-1.3, Угл-11.5, С-0.3

**Итого за Завт.12+** кКал-384.9, Бел-11.47, Жир-8.14, Угл-66.58, С-1.65

### Обед12+

200	<i>Суп с макаронными изделиями и картофелем</i>	кКал-104.3, Бел-4.75, Жир-5.12, Угл-9.65, С-3.04
90	<i>Котлеты или биточки рыбные</i>	кКал-95.14, Бел-11.57, Жир-1.41, Угл-9
180	<i>Пюре картофельное</i>	кКал-126, Бел-4.86, Жир-7.2, Угл-10.44, С-4.32
200	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	кКал-84, Бел-0.6, Жир-0.1, Угл-20.1, С-0.2
40	<i>Хлеб пшеничный</i>	кКал-93.6, Бел-3.04, Жир-0.32, Угл-19.68
40	<i>Хлеб ржаной</i>	кКал-82.4, Бел-3.2, Жир-0.6, Угл-16.04

**Итого за Обед12+** кКал-585.44, Бел-28.02, Жир-14.75, Угл-84.91, С-7.56

**Итого за день** кКал-970.34, Бел-39.49, Жир-22.89, Угл-151.49, С-9.21

Директор

Х.С.Муниров

Технолог



А.Я.Мансурова

Согласовано

Лицепоп

