

Ашан СОШ нач кл, 2вт

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

Завт. 7-11

200	Каша гречневая вязкая	кКал-227.71, Бел-8.7, Жир-7.49, Угл-31.42, С-0.59
40	Хлеб пшеничный	кКал-93.6, Бел-3.04, Жир-0.32, Угл-19.68
200	Какао с молоком	кКал-94, Бел-3.3, Жир-2.9, Угл-13.8, С-0.7

Итого за Завт. 7-11 кКал-415.31, Бел-15.04, Жир-10.71, Угл-64.9, С-1.29

Обед 7-11

200	Уха рыбацкая	кКал-66.6, Бел-5.86, Жир-1.84, Угл-6.66, С-5.14
200	Макаронные изделия отварные	кКал-164, Бел-4.93, Жир-4.4, Угл-26.27
50	Котлета московская	кКал-165.86, Бел-6.6, Жир-11.43, Угл-5.14
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 Обед 7-11 кКал-610.46, Бел-23.83, Жир-18.69, Угл-83.09, С-5.14

Итого за день кКал-1 025.77, Бел-38.87, Жир-29.4, Угл-147.99, С-6.43

Директор

Х.С.Муниров

Технолог

А.Я.Мансурова

Согласовано

Липектоп



АШАП СОШ стр кл, 2вт

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

Завт.12+

200	Каша гречневая вязкая	кКал-227.71, Бел-8.7, Жир-7.49, Угл-31.42, С-0.59
200	Какао с молоком	кКал-94, Бел-3.3, Жир-2.9, Угл-13.8, С-0.7
40	Хлеб пшеничный	кКал-93.6, Бел-3.04, Жир-0.32, Угл-19.68

Итого за Завт.12+ кКал-415.31, Бел-15.04, Жир-10.71, Угл-64.9, С-1.29

Обед12+

200	Уха рыбацкая	кКал-66.6, Бел-5.86, Жир-1.84, Угл-6.66, С-5.14
200	Макаронные изделия отварные	кКал-123, Бел-3.7, Жир-3.3, Угл-19.7
50	Котлета московская	кКал-165.86, Бел-6.6, Жир-11.43, Угл-5.14
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-569.46, Бел-22.6, Жир-17.59, Угл-76.52, С-5.14

Итого за день кКал-984.77, Бел-37.64, Жир-28.3, Угл-141.42, С-6.43

Директор

Х.С.Муниров

Технолог

А.Я.Мансурова

Согласовано

Липектоп

