

Ашан СОШ нач кл, 2ср

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

Завт. 7-11

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
40	Хлеб пшеничный	кКал-93.6, Бел-3.04, Жир-0.32, Угл-19.68

Итого за Завт. 7-11 кКал-347.41, Бел-10.3, Жир-6.9, Угл-61.29,
С-1.23

Обед 7-11

200	Рассольник ленинградский	кКал-182.8, Бел-11.65, Жир-12.06, Угл-6.94, С-4.04
80	Котлеты "Школьные".	кКал-243.43, Бел-17.49, Жир-12.57, Угл-15.2
150	Пюре картофельное	кКал-105, Бел-4.05, Жир-6, Угл-8.7, С-3.6
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
100	Яблоко	кКал-29.33, Бел-0.27, Жир-0.27, Угл-6.53, С-4.67

Итого за Обед 7-11 кКал-774.56, Бел-39.9, Жир-31.92, Угл-82.39,
С-12.31

Итого за день кКал-1 121.97, Бел-50.2, Жир-38.82,
Угл-143.68, С-13.54

Директор

Х.С.Муниров

Технолог

А.Я.Мансурова

Согласовано

Липектоп



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

Лицею

