

Ашан СОШ нач кл, 1ин

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

Завт. 7-11

160	Каша "Дружба"	кКал-152.48, Бел-4.16, Жир-5.28, Угл-22.08, С-1.06
200	Какао с молоком	кКал-94, Бел-3.3, Жир-2.9, Угл-13.8, С-0.7
40	Хлеб пшеничный	кКал-117, Бел-3.8, Жир-0.4, Угл-24.6
100	Яблоко	кКал-29.33, Бел-0.27, Жир-0.27, Угл-6.53, С-4.67

Итого за Завт. 7-11 кКал-392.81, Бел-11.53, Жир-8.85, Угл-67.01,
С-6.43

Обед 7-11

200	Суп крестьянский с крупой	кКал-333.6, Бел-8.44, Жир-20.8, Угл-28.24, С-13.92
150	Макаронные изделия отварные	кКал-123, Бел-3.7, Жир-3.3, Угл-19.7
80	Птица в соусе с томатом.	кКал-117.14, Бел-7.6, Жир-8.86, Угл-1.77, С-0.29
200	Компот из смеси сухофруктов	кКал-84, Бел-0.6, Жир-0.1, Угл-20.1, С-0.2
30	Хлеб пшеничный	кКал-117, Бел-3.8, Жир-0.4, Угл-24.6
30	Хлеб ржаной	кКал-103, Бел-4, Жир-0.75, Угл-20.05

Итого за Обед 7-11 кКал-877.74, Бел-28.14, Жир-34.21,
Угл-114.46, С-14.41

Итого за день кКал-1 270.55, Бел-39.67, Жир-43.06,
Угл-181.47, С-20.84

Директор

Х.С.Муниров

Технолог

А.Я.Мансурова

Согласовано

Липектоп



АШАП СОШ стр кл, 1нн

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

Завт.12+

200	Каша "Дружба"	кКал-190.6, Бел-5.2, Жир-6.6, Угл-27.6, С-1.32
200	Какао с молоком	кКал-94, Бел-3.3, Жир-2.9, Угл-13.8, С-0.7
100	Яблоко	кКал-29.33, Бел-0.27, Жир-0.27, Угл-6.53, С-4.67
40	Хлеб пшеничный	кКал-93.6, Бел-3.04, Жир-0.32, Угл-19.68

Итого за Завт.12+ кКал-407.53, Бел-11.81, Жир-10.09, Угл-67.61, С-6.69

Обед12+

200	Суп крестьянский с крупой	кКал-333.6, Бел-8.44, Жир-20.8, Угл-28.24, С-13.92
180	Макаронные изделия отварные	кКал-147.6, Бел-4.44, Жир-3.96, Угл-23.64
70	Птица в соусе с томатом	кКал-102.5, Бел-6.65, Жир-7.75, Угл-1.55, С-0.25
200	Компот из смеси сухофруктов	кКал-84, Бел-0.6, Жир-0.1, Угл-20.1, С-0.2
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-843.7, Бел-26.37, Жир-33.53, Угл-109.25, С-14.37

Итого за день кКал-1 251.23, Бел-38.18, Жир-43.62, Угл-176.86, С-21.06

Директор

Х.С.Муниров

Технолог

А.Я.Мансурова

Согласовано

Липектон

