

Ашан Малый СОШ, 1ин

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

Завт овз

20	Печенье	кКал-415, Бел-7.5, Жир-9.8, Угл-74.4
200	Чай с сахаром	кКал-38, Бел-0.2, Жир-0.1, Угл-9.3

Итого за Завт овз кКал-453, Бел-7.7, Жир-9.9, Угл-83.7**1-4 класс**

200	Борщ с капустой и картофелем	кКал-114.36, Бел-5.56, Жир-7.62, Угл-5.89, С-6.4
150	Каша "Дружба"	кКал-142.95, Бел-3.9, Жир-4.95, Угл-20.7, С-0.99
10	Сыр полутвердый (порциями)	кКал-35.8, Бел-23.2, Жир-29.5, С-0.7
100	Яблоко	кКал-29.33, Бел-0.27, Жир-0.27, Угл-6.53, С-4.67
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 1-4 класс кКал-477.44, Бел-36.93, Жир-42.84, Угл-67.02,
С-12.76**5-11 класс**

200	Борщ с капустой и картофелем	кКал-114.36, Бел-5.56, Жир-7.62, Угл-5.89, С-6.4
150	Каша "Дружба"	кКал-142.95, Бел-3.9, Жир-4.95, Угл-20.7, С-0.99
10	Сыр полутвердый (порциями)	кКал-35.8, Бел-23.2, Жир-29.5, С-0.7
100	Яблоко	кКал-29.33, Бел-0.27, Жир-0.27, Угл-6.53, С-4.67
200	Чай с сахаром	кКал-38, Бел-0.2, Жир-0.1, Угл-9.3
60	Хлеб пшеничный	кКал-140.4, Бел-4.56, Жир-0.48, Угл-29.52

Итого за 5-11 класс кКал-500.84, Бел-37.69, Жир-42.92, Угл-71.94,
С-12.76**Итого за день** кКал-1 431.28, Бел-82.32, Жир-95.66,
Угл-222.66, С-25.52

Директор

Х.С.Муниров

Технолог

А.Я.Мансурова

Согласовано

Липектоп

