# Ашап СОШ нач кл, 1пт

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---|---|---|
| | ***Завт.7-11*** | |
| *200* | ***Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая на молоке*** | кКал-216.2, Бел-6.99, Жир-8.27, Угл-28.43, С-1.48 |
| *200* | ***Кофейный напиток*** | кКал-63, Бел-1.4, Жир-1.2, Угл-11.4, С-0.3 |
| *40* | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-117, Бел-3.8, Жир-0.4, Угл-24.6 |
| | **Итого за Завт.7-11** | кКал-396.2, Бел-12.19, Жир-9.87, Угл-64.43, С-1.78 |
| | ***Обед 7-11*** | |
| *200* | ***Суп из овощей*** | кКал-113.56, Бел-5.68, Жир-7.7, Угл-5.39, С-5.8 |
| *200* | ***Плов из отварной птицы*** | кКал-223, Бел-12.3, Жир-8.2, Угл-24.8 |
| *200* | ***Кисель из концентрата плодового или ягодного*** | кКал-30, Угл-7.5 |
| *40* | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-117, Бел-3.8, Жир-0.4, Угл-24.6 |
| *40* | ***Хлеб ржаной*** | кКал-137.33, Бел-5.33, Жир-1, Угл-26.73 |
| | **Итого за Обед 7-11** | кКал-620.89, Бел-27.11, Жир-17.3, Угл-89.02, С-5.8 |
| | **Итого за день** | кКал-1 017.09, Бел-39.3, Жир-27.17, Угл-153.45, С-7.58 |

Директор Х.С.Муниров Технолог А.Я.Мансурова Согласовано

Директор

# АШАП СОШ стр кл, 1пт

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---|---|---|
| | ***Завт.12+*** | |
| *200* | ***Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая*** | кКал-288.26, Бел-9.31, Жир-11.03, Угл-37.91, С-1.98 |
| *50* | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-117, Бел-3.8, Жир-0.4, Угл-24.6 |
| *200* | ***Кофейный напиток*** | кКал-63, Бел-1.4, Жир-1.2, Угл-11.4, С-0.3 |
| | **Итого за Завт.12+** | кКал-468.26, Бел-14.51, Жир-12.63, Угл-73.91, С-2.28 |
| | ***Обед12+*** | |
| *200* | ***Суп из овощей*** | кКал-113.56, Бел-5.68, Жир-7.7, Угл-5.39, С-5.8 |
| *200* | ***Плов из отварной птицы*** | кКал-223, Бел-12.3, Жир-8.2, Угл-24.8 |
| *200* | ***Кисель из концентрата плодового или ягодного*** | кКал-60, Угл-15 |
| *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-572.56, Бел-24.22, Жир-16.82, Угл-80.91, С-5.8 |
| | **Итого за день** | кКал-1 040.82, Бел-38.73, Жир-29.45, Угл-154.82, С-8.08 |

Директор Х.С.Муниров

Технолог А.Я.Мансурова

Согласовано
Директор