

**Ашан СОШ нач кл, 1ср**

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

**Завт. 7-11**

150	<b>Запеканка из творога</b>	кКал-291, Бел-23.85, Жир-11.55, Угл-22.5
20	<b>Молоко сгущенное</b>	кКал-327, Бел-7.2, Жир-8.5, Угл-55.5, С-1
200	<b>Чай с сахаром</b>	кКал-38, Бел-0.2, Жир-0.1, Угл-9.3
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-117, Бел-3.8, Жир-0.4, Угл-24.6

**Итого за Завт. 7-11** кКал-773, Бел-35.05, Жир-20.55, Угл-111.9, С-1

**Обед 7-11**

200	<b>Борщ с капустой и картофелем</b>	кКал-114.36, Бел-5.56, Жир-7.62, Угл-5.89, С-6.4
150	<b>Каша гречневая вязкая</b>	кКал-170.78, Бел-6.53, Жир-5.62, Угл-23.56, С-0.44
90	<b>Рыба, тушеная в томате с овощами</b>	кКал-92.7, Бел-12.33, Жир-2.07, Угл-6.03, С-1.8
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	кКал-84, Бел-0.6, Жир-0.1, Угл-20.1, С-0.2
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-117, Бел-3.8, Жир-0.4, Угл-24.6
40	<b>Хлеб ржаной</b>	кКал-137.33, Бел-5.33, Жир-1, Угл-26.73

**Итого за Обед 7-11** кКал-716.17, Бел-34.15, Жир-16.81, Угл-106.91, С-8.84

**Итого за день** кКал-1 489.17, Бел-69.2, Жир-37.36, Угл-218.81, С-9.84

Директор

Х.С.Муниров

Технолог



А.Я.Мансурова

Согласовано

Лицеитон



**АШАП СОШ стр кл, 1ср**

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

**Завт.12+**

180	<b>Запеканка из творога</b>	кКал-349.2, Бел-28.62, Жир-13.86, Угл-27
20	<b>Молоко сгущенное</b>	кКал-327, Бел-7.2, Жир-8.5, Угл-55.5, С-1
200	<b>Чай с сахаром</b>	кКал-38, Бел-0.2, Жир-0.1, Угл-9.3
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-93.6, Бел-3.04, Жир-0.32, Угл-19.68

**Итого за Завт.12+** кКал-807.8, Бел-39.06, Жир-22.78, Угл-111.48, С-1

**Обед12+**

200	<b>Борщ с капустой и картофелем</b>	кКал-114.36, Бел-5.56, Жир-7.62, Угл-5.89, С-6.4
180	<b>Каша гречневая вязкая</b>	кКал-204.94, Бел-7.83, Жир-6.74, Угл-28.27, С-0.53
70	<b>Рыба, тушеная в томате с овощами</b>	кКал-72.1, Бел-9.59, Жир-1.61, Угл-4.69, С-1.4
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	кКал-84, Бел-0.6, Жир-0.1, Угл-20.1, С-0.2
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-93.6, Бел-3.04, Жир-0.32, Угл-19.68
40	<b>Хлеб ржаной</b>	кКал-82.4, Бел-3.2, Жир-0.6, Угл-16.04

**Итого за Обед12+** кКал-651.4, Бел-29.82, Жир-16.99, Угл-94.67, С-8.53

**Итого за день** кКал-1 459.2, Бел-68.88, Жир-39.77, Угл-206.15, С-9.53

Директор

Х.С.Муниров

Технолог



А.Я.Мансурова

Согласовано

Липектоп

