

**Ашан СОШ нач кл, 1чт**

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

**Завт. 7-11**

200	<b>Каша манная молочная жидкая</b>	кКал-203.9, Бел-6.07, Жир-6.44, Угл-30.48, С-1.35
200	<b>Чай с молоком</b>	кКал-64, Бел-1.6, Жир-1.3, Угл-11.5, С-0.3
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-93.6, Бел-3.04, Жир-0.32, Угл-19.68

**Итого за Завт. 7-11** кКал-361.5, Бел-10.71, Жир-8.06, Угл-61.66,  
С-1.65

**Обед 7-11**

200	<b>Суп с макаронными изделиями и картофелем</b>	кКал-417.2, Бел-19, Жир-20.48, Угл-38.58, С-12.16
80	<b>Котлета московская</b>	кКал-265.37, Бел-10.56, Жир-18.28, Угл-8.22
150	<b>Пюре картофельное</b>	кКал-105, Бел-4.05, Жир-6, Угл-8.7, С-3.6
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
100	<b>Яблоко</b>	кКал-29.33, Бел-0.27, Жир-0.27, Угл-6.53, С-4.67

**Итого за Обед 7-11** кКал-1 076.9, Бел-40.72, Жир-46.05,  
Угл-117.85, С-20.63

**Итого за день** кКал-1 438.4, Бел-51.43, Жир-54.11,  
Угл-179.51, С-22.28

Директор

Х.С.Муниров



Технолог

А.Я.Мансурова

Согласовано

Директор

**АШАП СОШ стр кл, 1чт**

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

**Завт.12+**

200	<b>Каша манная молочная жидкая</b>	кКал-203.9, Бел-6.07, Жир-6.44, Угл-30.48, С-1.35
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-117, Бел-3.8, Жир-0.4, Угл-24.6
200	<b>Чай с молоком</b>	кКал-64, Бел-1.6, Жир-1.3, Угл-11.5, С-0.3

**Итого за Завт.12+** кКал-384.9, Бел-11.47, Жир-8.14, Угл-66.58,  
С-1.65

**Обед12+**

200	<b>Суп с макаронными изделиями и картофелем</b>	кКал-104.3, Бел-4.75, Жир-5.12, Угл-9.65, С-3.04
80	<b>Котлета московская</b>	кКал-265.37, Бел-10.56, Жир-18.28, Угл-8.22
180	<b>Пюре картофельное</b>	кКал-126, Бел-4.86, Жир-7.2, Угл-10.44, С-4.32
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	кКал-84, Бел-0.6, Жир-0.1, Угл-20.1, С-0.2
100	<b>Яблоко</b>	кКал-29.33, Бел-0.27, Жир-0.27, Угл-6.53, С-4.67
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-785, Бел-27.28, Жир-31.89, Угл-90.66,  
С-12.23

**Итого за день** кКал-1 169.9, Бел-38.75, Жир-40.03,  
Угл-157.24, С-13.88

Директор

Х.С.Муниров



Технолог

А.Я.Мансурова

Согласовано

Липектон