

**Ашан Малый СОШ, 1чт**

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

**Завт овз**

50	<b>Вафли</b>	кКал-270.5, Бел-1.95, Жир-15.3, Угл-31.25
200	<b>Чай с сахаром</b>	кКал-38, Бел-0.2, Жир-0.1, Угл-9.3

**Итого за Завт овз** кКал-308.5, Бел-2.15, Жир-15.4, Угл-40.55**1-4 класс**

200	<b>Рассольник ленинградский</b>	кКал-182.8, Бел-11.65, Жир-12.06, Угл-6.94, С-4.04
180	<b>Пюре картофельное</b>	кКал-84, Бел-3.24, Жир-4.8, Угл-6.96, С-2.88
90	<b>Котлеты или биточки рыбные</b>	кКал-95.14, Бел-11.57, Жир-1.41, Угл-9
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	кКал-84, Бел-0.6, Жир-0.1, Угл-20.1, С-0.2
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-117, Бел-3.8, Жир-0.4, Угл-24.6
100	<b>Яблоко</b>	кКал-29.33, Бел-0.27, Жир-0.27, Угл-6.53, С-4.67

**Итого за 1-4 класс** кКал-592.27, Бел-31.13, Жир-19.04, Угл-74.13,  
С-11.79**5-11 класс**

250	<b>Рассольник ленинградский</b>	кКал-228.5, Бел-14.56, Жир-15.08, Угл-8.68, С-5.05
180	<b>Пюре картофельное</b>	кКал-84, Бел-3.24, Жир-4.8, Угл-6.96, С-2.88
80	<b>Котлеты или биточки рыбные</b>	кКал-84.57, Бел-10.29, Жир-1.26, Угл-8
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	кКал-84, Бел-0.6, Жир-0.1, Угл-20.1, С-0.2
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-175.5, Бел-5.7, Жир-0.6, Угл-36.9
100	<b>Яблоко</b>	кКал-29.33, Бел-0.27, Жир-0.27, Угл-6.53, С-4.67

**Итого за 5-11 класс** кКал-685.9, Бел-34.66, Жир-22.11, Угл-87.17,  
С-12.8**Итого за день** кКал-1 586.67, Бел-67.94, Жир-56.55,  
Угл-201.85, С-24.59

Директор

Х.С.Муниров

Технолог



А.Я.Мансурова

Согласовано

Липектон

