

Ашан Малый СОШ, 2чт

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

Завт овз

| | | |
|-----|----------------------|--|
| 200 | Чай с сахаром | кКал-38, Бел-0.2, Жир-0.1, Угл-9.3 |
| 30 | Печенье | кКал-622.5, Бел-11.25, Жир-14.7, Угл-111.6 |

Итого за Завт овз кКал-660.5, Бел-11.45, Жир-14.8, Угл-120.9

1-4 класс

| | | |
|-----|---|---|
| 200 | Суп с макаронными изделиями и картофелем | кКал-417.2, Бел-19, Жир-20.48, Угл-38.58, С-12.16 |
| 150 | Каша гречневая рассыпчатая | кКал-322.89, Бел-11.35, Жир-8.48, Угл-50.27 |
| 90 | Рыба, тушеная в томате с овощами | кКал-92.7, Бел-12.33, Жир-2.07, Угл-6.03, С-1.8 |
| 200 | Чай с лимоном | кКал-40, Бел-0.3, Жир-0.1, Угл-9.5, С-1 |
| 50 | Печенье | кКал-207.5, Бел-3.75, Жир-4.9, Угл-37.2 |
| 50 | Хлеб пшеничный | кКал-117, Бел-3.8, Жир-0.4, Угл-24.6 |

Итого за 1-4 класс кКал-1 197.29, Бел-50.53, Жир-36.43, Угл-166.18, С-14.96

5-11 класс

| | | |
|-----|---|---|
| 200 | Суп с макаронными изделиями и картофелем | кКал-417.2, Бел-19, Жир-20.48, Угл-38.58, С-12.16 |
| 150 | Каша гречневая рассыпчатая | кКал-322.89, Бел-11.35, Жир-8.48, Угл-50.27 |
| 70 | Рыба, тушеная в томате с овощами | кКал-72.1, Бел-9.59, Жир-1.61, Угл-4.69, С-1.4 |
| 200 | Чай с лимоном | кКал-40, Бел-0.3, Жир-0.1, Угл-9.5, С-1 |
| 30 | Печенье | кКал-622.5, Бел-11.25, Жир-14.7, Угл-111.6 |
| 60 | Хлеб пшеничный | кКал-140.4, Бел-4.56, Жир-0.48, Угл-29.52 |

Итого за 5-11 класс кКал-1 615.09, Бел-56.05, Жир-45.85, Угл-244.16, С-14.56

Итого за день кКал-3 472.88, Бел-118.03, Жир-97.08, Угл-531.24, С-29.52

Директор

Х.С.Муниров

Технолог

А.Я.Мансурова

Согласовано

Лицензион

