

Ашан СОШ нач кл, 1вт

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

Завт. 7-11

160	Каша пшеничная молочная жидкая	кКал-187.68, Бел-5.97, Жир-5.31, Угл-29.01, С-1.36
200	Чай с сахаром	кКал-38, Бел-0.2, Жир-0.1, Угл-9.3
40	Хлеб пшеничный	кКал-117, Бел-3.8, Жир-0.4, Угл-24.6

Итого за Завт. 7-11 кКал-342.68, Бел-9.97, Жир-5.81, Угл-62.91, С-1.36

Обед 7-11

200	Щи из свежей капусты с картофелем	кКал-62, Бел-1.4, Жир-4.8, Угл-3.28, С-6.8
180	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами	кКал-251.28, Бел-11.95, Жир-9.14, Угл-28.15, С-10.08
200	Чай с сахаром	кКал-38, Бел-0.2, Жир-0.1, Угл-9.3
30	Хлеб пшеничный	кКал-117, Бел-3.8, Жир-0.4, Угл-24.6
30	Хлеб ржаной	кКал-103, Бел-4, Жир-0.75, Угл-20.05

Итого за Обед 7-11 кКал-571.28, Бел-21.35, Жир-15.19, Угл-85.38, С-16.88

Итого за день кКал-913.96, Бел-31.32, Жир-21, Угл-148.29, С-18.24

Директор

Х.С.Муниров

Технолог

А.Я.Мансурова

Согласовано

Липетков



АШАП СОШ стр кл, 1вт

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

Завт.12+

200	Каша пшеничная молочная жидкая	кКал-234.6, Бел-7.46, Жир-6.64, Угл-36.26, С-1.7
200	Чай с сахаром	кКал-38, Бел-0.2, Жир-0.1, Угл-9.3
40	Хлеб пшеничный	кКал-93.6, Бел-3.04, Жир-0.32, Угл-19.68

Итого за Завт.12+ кКал-366.2, Бел-10.7, Жир-7.06, Угл-65.24, С-1.7

Обед12+

200	Щи из свежей капусты с картофелем	кКал-62, Бел-1.4, Жир-4.8, Угл-3.28, С-6.8
200	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами	кКал-279.2, Бел-13.28, Жир-10.16, Угл-31.28, С-11.2
200	Чай с сахаром	кКал-38, Бел-0.2, Жир-0.1, Угл-9.3
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-555.2, Бел-21.12, Жир-15.98, Угл-79.58, С-18

Итого за день кКал-921.4, Бел-31.82, Жир-23.04, Угл-144.82, С-19.7

Директор

Х.С.Муниров

Технолог

А.Я.Мансурова

Согласовано

Липектоп

