

Ашан СОШ нач кл, 1ср

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

Завт. 7-11

150	Запеканка из творога	кКал-291, Бел-23.85, Жир-11.55, Угл-22.5
20	Молоко сгущенное	кКал-81.75, Бел-7.2, Жир-8.5, Угл-55.5, С-1
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-527.75, Бел-35.05, Жир-20.55, Угл-111.9, С-1

Обед 7-11

200	Борщ с капустой и картофелем	кКал-114.36, Бел-5.56, Жир-7.62, Угл-5.89, С-6.4
150	Каша гречневая вязкая	кКал-170.78, Бел-6.53, Жир-5.62, Угл-23.56, С-0.44
90	Рыба, тушеная в томате с овощами	кКал-92.7, Бел-12.33, Жир-2.07, Угл-6.03, С-1.8
200	Компот из смеси сухофруктов	кКал-84, Бел-0.6, Жир-0.1, Угл-20.1, С-0.2
40	Хлеб пшеничный	кКал-117, Бел-3.8, Жир-0.4, Угл-24.6
40	Хлеб ржаной	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-1 243.92, Бел-69.2, Жир-37.36, Угл-218.81, С-9.84

Директор

Х.С.Муниров

Технолог



А.Я.Мансурова

Согласовано

Директор



АШАП СОШ стр кл, 1ср

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

Завт.12+

180	Запеканка из творога	кКал-349.2, Бел-28.62, Жир-13.86, Угл-27
20	Молоко сгущенное	кКал-81.75, Бел-7.2, Жир-8.5, Угл-55.5, С-1
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-562.55, Бел-39.06, Жир-22.78,
Угл-111.48, С-1

Обед12+

200	Борщ с капустой и картофелем	кКал-114.36, Бел-5.56, Жир-7.62, Угл-5.89, С-6.4
180	Каша гречневая вязкая	кКал-204.94, Бел-7.83, Жир-6.74, Угл-28.27, С-0.53
70	Рыба, тушеная в томате с овощами	кКал-72.1, Бел-9.59, Жир-1.61, Угл-4.69, С-1.4
200	Компот из смеси сухофруктов	кКал-84, Бел-0.6, Жир-0.1, Угл-20.1, С-0.2
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-651.4, Бел-29.82, Жир-16.99, Угл-94.67,
С-8.53

Итого за день кКал-1 213.95, Бел-68.88, Жир-39.77,
Угл-206.15, С-9.53

Директор

Х.С.Муниров

Технолог



А.Я.Мансурова

Согласовано

Липектон

