

Ашан СОШ нач кл, 2пн

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

Завт. 7-11

200	Каша манная молочная жидкая	кКал-203.9, Бел-6.07, Жир-6.44, Угл-30.48, С-1.35
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. 7-11 кКал-335.5, Бел-9.31, Жир-6.86, Угл-59.46,
С-1.35

Обед 7-11

200	Суп картофельный с крупой	кКал-78.2, Бел-2.41, Жир-4.02, Угл-7.84, С-4.4
180	Рагу овощное с мясом птицы	кКал-317.79, Бел-19.12, Жир-20.86, Угл-13.42, С-25.73
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
100	Яблоко	кКал-29.33, Бел-0.27, Жир-0.27, Угл-6.53, С-4.67

Итого за Обед 7-11 кКал-685.32, Бел-28.64, Жир-26.17, Угл-83.61,
С-35

Итого за день кКал-1 020.82, Бел-37.95, Жир-33.03,
Угл-143.07, С-36.35

Директор

Х.С.Муниров

Технолог



А.Я.Мансурова

Согласовано

Директор



АШАП СОШ стр кл, 2пн

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

Завт.12+

200	Каша манная молочная жидкая	кКал-203.9, Бел-6.07, Жир-6.44, Угл-30.48, С-1.35
200	Чай с сахаром	кКал-38, Бел-0.2, Жир-0.1, Угл-9.3
50	Хлеб пшеничный	кКал-117, Бел-3.8, Жир-0.4, Угл-24.6

Итого за Завт.12+ кКал-358.9, Бел-10.07, Жир-6.94, Угл-64.38,
С-1.35

Обед12+

200	Суп картофельный с крупой	кКал-78.2, Бел-2.41, Жир-4.02, Угл-7.84, С-4.4
200	Рагу овощное с мясом птицы	кКал-353.1, Бел-21.24, Жир-23.18, Угл-14.91, С-28.58
200	Компот из смеси сухофруктов	кКал-84, Бел-0.6, Жир-0.1, Угл-20.1, С-0.2
100	Яблоко	кКал-29.33, Бел-0.27, Жир-0.27, Угл-6.53, С-4.67
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-720.63, Бел-30.76, Жир-28.49, Угл-85.1,
С-37.85

Итого за день кКал-1 079.53, Бел-40.83, Жир-35.43,
Угл-149.48, С-39.2

Директор

Х.С.Муниров

Технолог



А.Я.Мансурова

Согласовано

Липектоп

