

Ашан СОШ нач кл, 2вт

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

Завт. 7-11

| | | |
|-----|------------------------------|--|
| 200 | Каша пшеничная вязкая | кКал-239.42, Бел-8.2, Жир-6.44, Угл-36.88, С-1.21 |
| 40 | Хлеб пшеничный | кКал-93.6, Бел-3.04, Жир-0.32, Угл-19.68 |
| 200 | Чай с сахаром | кКал-38, Бел-0.2, Жир-0.1, Угл-9.3 |

Итого за Завт. 7-11 кКал-371.02, Бел-11.44, Жир-6.86, Угл-65.86,
С-1.21

Обед 7-11

| | | |
|-----|------------------------------------|--|
| 200 | Уха рыбацкая | кКал-66.6, Бел-5.86, Жир-1.84, Угл-6.66, С-5.14 |
| 200 | Макаронные изделия отварные | кКал-164, Бел-4.93, Жир-4.4, Угл-26.27 |
| 50 | Котлета московская | кКал-165.86, Бел-6.6, Жир-11.43, Угл-5.14 |
| 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 Обед 7-11 кКал-610.46, Бел-23.83, Жир-18.69, Угл-83.09,
С-5.14

Итого за день кКал-981.48, Бел-35.27, Жир-25.55,
Угл-148.95, С-6.35

Директор

Х.С.Муниров

Технолог

А.Я.Мансурова

Согласовано

Липектоп



АШАП СОШ стр кл, 2вт

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

Завт.12+

| | | |
|-----|------------------------------|--|
| 200 | Каша пшеничная вязкая | кКал-239.42, Бел-8.2, Жир-6.44, Угл-36.88, С-1.21 |
| 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-371.02, Бел-11.44, Жир-6.86, Угл-65.86,
С-1.21

Обед12+

| | | |
|-----|------------------------------------|--|
| 200 | Уха рыбацкая | кКал-66.6, Бел-5.86, Жир-1.84, Угл-6.66, С-5.14 |
| 200 | Макаронные изделия отварные | кКал-123, Бел-3.7, Жир-3.3, Угл-19.7 |
| 50 | Котлета московская | кКал-165.86, Бел-6.6, Жир-11.43, Угл-5.14 |
| 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-569.46, Бел-22.6, Жир-17.59, Угл-76.52,
С-5.14

Итого за день кКал-940.48, Бел-34.04, Жир-24.45,
Угл-142.38, С-6.35

Директор

Х.С.Муниров

Технолог

А.Я.Мансурова

Согласовано

Липектоп

