

**Ашан СОШ нач кл, 2чт**

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

**Завт. 7-11**

150	<b>Каша пшеничная молочная жидкая</b>	кКал-175.32, Бел-5.46, Жир-5.44, Угл-26.14, С-0.95
200	<b>Чай с молоком</b>	кКал-64, Бел-1.6, Жир-1.3, Угл-11.5, С-0.3
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-93.6, Бел-3.04, Жир-0.32, Угл-19.68

**Итого за Завт. 7-11** кКал-332.92, Бел-10.1, Жир-7.06, Угл-57.32, С-1.25

**Обед 7-11**

200	<b>Борщ с капустой и картофелем</b>	кКал-114.36, Бел-5.56, Жир-7.62, Угл-5.89, С-6.4
80	<b>Рыба отварная с соусом польским</b>	кКал-83.56, Бел-13.16, Жир-8.8, Угл-0.98, С-0.91
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	кКал-322.89, Бел-11.35, Жир-8.48, Угл-50.27
200	<b>Чай с лимоном</b>	кКал-40, Бел-0.3, Жир-0.1, Угл-9.5, С-1
100	<b>Яблоко</b>	кКал-29.33, Бел-0.27, Жир-0.27, Угл-6.53, С-4.67
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-93.6, Бел-3.04, Жир-0.32, Угл-19.68
40	<b>Хлеб ржаной</b>	кКал-137.33, Бел-5.33, Жир-1, Угл-26.73

**Итого за Обед 7-11** кКал-821.07, Бел-39.01, Жир-26.59, Угл-119.58, С-12.98

**Итого за день** кКал-1 153.99, Бел-49.11, Жир-33.65, Угл-176.9, С-14.23

Директор

Х.С.Муниров

Технолог

А.Я.Мансурова

Согласовано

Липектоп



**АШАП СОШ стр кл, 2чт**

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

**Завт.12+**

200	<b>Каша пшеничная молочная жидкая</b>	кКал-233.76, Бел-7.28, Жир-7.26, Угл-34.85, С-1.27
200	<b>Чай с молоком</b>	кКал-64, Бел-1.6, Жир-1.3, Угл-11.5, С-0.3
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-117, Бел-3.8, Жир-0.4, Угл-24.6

**Итого за Завт.12+** кКал-414.76, Бел-12.68, Жир-8.96, Угл-70.95,  
С-1.57

**Обед12+**

200	<b>Борщ с капустой и картофелем</b>	кКал-114.36, Бел-5.56, Жир-7.62, Угл-5.89, С-6.4
80	<b>Рыба отварная с соусом польским</b>	кКал-83.56, Бел-13.16, Жир-8.8, Угл-0.98, С-0.91
180	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	кКал-290.6, Бел-10.21, Жир-7.63, Угл-45.24
200	<b>Чай с лимоном</b>	кКал-40, Бел-0.3, Жир-0.1, Угл-9.5, С-1
100	<b>Яблоко</b>	кКал-29.33, Бел-0.27, Жир-0.27, Угл-6.53, С-4.67
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-93.6, Бел-3.04, Жир-0.32, Угл-19.68
40	<b>Хлеб ржаной</b>	кКал-82.4, Бел-3.2, Жир-0.6, Угл-16.04

**Итого за Обед12+** кКал-733.85, Бел-35.74, Жир-25.34,  
Угл-103.86, С-12.98

**Итого за день** кКал-1 148.61, Бел-48.42, Жир-34.3,  
Угл-174.81, С-14.55

Директор

Х.С.Муниров

Технолог

А.Я.Мансурова

Согласовано

Липектоп

