

**Ашан СОШ нач кл, 1нн**

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

**Завт. 7-11**

160	<b>Каша "Дружба"</b>	кКал-152.48, Бел-4.16, Жир-5.28, Угл-22.08, С-1.06
200	<b>Какао с молоком</b>	кКал-94, Бел-3.3, Жир-2.9, Угл-13.8, С-0.7
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-117, Бел-3.8, Жир-0.4, Угл-24.6
100	<b>Яблоко</b>	кКал-29.33, Бел-0.27, Жир-0.27, Угл-6.53, С-4.67

**Итого за Завт. 7-11** кКал-392.81, Бел-11.53, Жир-8.85, Угл-67.01,  
С-6.43

**Обед 7-11**

200	<b>Суп крестьянский с крупой</b>	кКал-333.6, Бел-8.44, Жир-20.8, Угл-28.24, С-13.92
150	<b>Макаронные изделия отварные</b>	кКал-123, Бел-3.7, Жир-3.3, Угл-19.7
80	<b>Птица в соусе с томатом.</b>	кКал-117.14, Бел-7.6, Жир-8.86, Угл-1.77, С-0.29
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	кКал-84, Бел-0.6, Жир-0.1, Угл-20.1, С-0.2
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-117, Бел-3.8, Жир-0.4, Угл-24.6
30	<b>Хлеб ржаной</b>	кКал-103, Бел-4, Жир-0.75, Угл-20.05

**Итого за Обед 7-11** кКал-877.74, Бел-28.14, Жир-34.21,  
Угл-114.46, С-14.41

**Итого за день** кКал-1 270.55, Бел-39.67, Жир-43.06,  
Угл-181.47, С-20.84

Директор

Х.С.Муниров

Технолог

А.Я.Мансурова

Согласовано

Липектоп



**АШАП СОШ стр кл, 1нн**

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

**Завт.12+**

200	<b>Каша "Дружба"</b>	кКал-190.6, Бел-5.2, Жир-6.6, Угл-27.6, С-1.32
200	<b>Какао с молоком</b>	кКал-94, Бел-3.3, Жир-2.9, Угл-13.8, С-0.7
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

**Итого за Завт.12+** кКал-407.53, Бел-11.81, Жир-10.09, Угл-67.61,  
С-6.69

**Обед12+**

200	<b>Суп крестьянский с крупой</b>	кКал-333.6, Бел-8.44, Жир-20.8, Угл-28.24, С-13.92
180	<b>Макаронные изделия отварные</b>	кКал-147.6, Бел-4.44, Жир-3.96, Угл-23.64
70	<b>Птица в соусе с томатом.</b>	кКал-102.5, Бел-6.65, Жир-7.75, Угл-1.55, С-0.25
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	кКал-84, Бел-0.6, Жир-0.1, Угл-20.1, С-0.2
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-843.7, Бел-26.37, Жир-33.53, Угл-109.25,  
С-14.37

**Итого за день** кКал-1 251.23, Бел-38.18, Жир-43.62,  
Угл-176.86, С-21.06

Директор

Х.С.Муниров

Технолог

А.Я.Мансурова

Согласовано

Липектон

