Ашап Малый СОШ, 1вт

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завт овз	
60	Булочка домашняя	кКал-189, Бел-4.2, Жир-6.7, Угл-27.8
200	Чай с сахаром	кКал-38, Бел-0.2, Жир-0.1, Угл-9.3
	Итого за Завт овз	кКал-227, Бел-4.4, Жир-6.8, Угл-37.1
	1-4 класс	
200	Щи из свежей капусты с картофелем	кКал-62, Бел-1.4, Жир-4.8, Угл-3.28, С-6.8
180	Плов из отварной птицы	кКал-200.7, Бел-11.07, Жир-7.38, Угл-22.32
200	Компот из смеси сухофруктов	кКал-84, Бел-0.6, Жир-0.1, Угл-20.1, С-0.2
50	Хлеб пшеничный	кКал-117, Бел-3.8, Жир-0.4, Угл-24.6
30	Вафли	кКал-162.3, Бел-1.17, Жир-9.18, Угл-18.75
	Итого за 1-4 класс	кКал-626, Бел-18.04, Жир-21.86, Угл-89.05, С-7
	5-11 класс	
200	Щи из свежей капусты с картофелем	кКал-62, Бел-1.4, Жир-4.8, Угл-3.28, С-6.8
180	Плов из отварной птицы	кКал-200.7, Бел-11.07, Жир-7.38, Угл-22.32
200	Компот из смеси сухофруктов	кКал-84, Бел-0.6, Жир-0.1, Угл-20.1, С-0.2
50	Хлеб пшеничный	кКал-117, Бел-3.8, Жир-0.4, Угл-24.6
30	Вафли	кКал-162.3, Бел-1.17, Жир-9.18, Угл-18.75
	Итого за 5-11 класс	кКал-626, Бел-18.04, Жир-21.86, Угл-89.05, С-7
	Итого за день	кКал-1 479, Бел-40.48, Жир-50.52, Угл-215.2, С-14

Директор Х.С.Муниров Технолог А.Я.Мансурова Согласовано
Директор