

Ашан СОШ нач кл, 1чт

| 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 молоком | кКал-64, Бел-1.6, Жир-1.3, Угл-11.5, С-0.3 |
| 40 | Хлеб пшеничный | кКал-93.6, Бел-3.04, Жир-0.32, Угл-19.68 |

Итого за Завт. 7-11 кКал-361.5, Бел-10.71, Жир-8.06, Угл-61.66,
С-1.65

Обед 7-11

| | | |
|-----|---|--|
| 200 | Суп с макаронными изделиями и картофелем | кКал-417.2, Бел-19, Жир-20.48, Угл-38.58, С-12.16 |
| 80 | Котлета московская | кКал-265.37, Бел-10.56, Жир-18.28, Угл-8.22 |
| 150 | Пюре картофельное | кКал-105, Бел-4.05, Жир-6, Угл-8.7, С-3.6 |
| 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-1 076.9, Бел-40.72, Жир-46.05,
Угл-117.85, С-20.63

Итого за день кКал-1 438.4, Бел-51.43, Жир-54.11,
Угл-179.51, С-22.28

Директор

Х.С.Муниров



Технолог

А.Я.Мансурова

Согласовано

Литератор

АШАП СОШ стр кл, 1чт

| 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 |
| 50 | Хлеб пшеничный | кКал-117, Бел-3.8, Жир-0.4, Угл-24.6 |
| 200 | Чай с молоком | кКал-64, Бел-1.6, Жир-1.3, Угл-11.5, С-0.3 |

Итого за Завт.12+ кКал-384.9, Бел-11.47, Жир-8.14, Угл-66.58,
С-1.65

Обед12+

| | | |
|-----|---|---|
| 200 | Суп с макаронными изделиями и картофелем | кКал-104.3, Бел-4.75, Жир-5.12, Угл-9.65, С-3.04 |
| 80 | Котлета московская | кКал-265.37, Бел-10.56, Жир-18.28, Угл-8.22 |
| 180 | Пюре картофельное | кКал-126, Бел-4.86, Жир-7.2, Угл-10.44, С-4.32 |
| 200 | Чай с сахаром | кКал-38, Бел-0.2, Жир-0.1, Угл-9.3 |
| 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 |
| 10 | Масло сливочное (порциями) | кКал-132.2, Бел-0.16, Жир-14.5, Угл-0.26 |

Итого за Обед12+ кКал-871.2, Бел-27.04, Жир-46.39, Угл-80.12,
С-12.03

Итого за день кКал-1 256.1, Бел-38.51, Жир-54.53,
Угл-146.7, С-13.68

Директор

Х.С.Муниров

Технолог

А.Я.Мансурова

Согласовано

Липектоп

