

Ашан Малый СОШ, 1чт

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

Завт овз

| | | |
|-----|----------------------|---|
| 50 | Вафли | кКал-270.5, Бел-1.95, Жир-15.3, Угл-31.25 |
| 200 | Чай с сахаром | кКал-38, Бел-0.2, Жир-0.1, Угл-9.3 |

Итого за Завт овз кКал-308.5, Бел-2.15, Жир-15.4, Угл-40.55

1-4 класс

| | | |
|-----|------------------------------------|---|
| 200 | Рассольник ленинградский | кКал-182.8, Бел-11.65, Жир-12.06, Угл-6.94, С-4.04 |
| 180 | Пюре картофельное | кКал-84, Бел-3.24, Жир-4.8, Угл-6.96, С-2.88 |
| 90 | Котлеты или биточки рыбные | кКал-95.14, Бел-11.57, Жир-1.41, Угл-9 |
| 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 |
| 100 | Яблоко | кКал-29.33, Бел-0.27, Жир-0.27, Угл-6.53, С-4.67 |

Итого за 1-4 класс кКал-592.27, Бел-31.13, Жир-19.04, Угл-74.13,
С-11.79

5-11 класс

| | | |
|-----|------------------------------------|---|
| 250 | Рассольник ленинградский | кКал-228.5, Бел-14.56, Жир-15.08, Угл-8.68, С-5.05 |
| 180 | Пюре картофельное | кКал-84, Бел-3.24, Жир-4.8, Угл-6.96, С-2.88 |
| 80 | Котлеты или биточки рыбные | кКал-84.57, Бел-10.29, Жир-1.26, Угл-8 |
| 200 | Компот из смеси сухофруктов | кКал-84, Бел-0.6, Жир-0.1, Угл-20.1, С-0.2 |
| 60 | Хлеб пшеничный | кКал-175.5, Бел-5.7, Жир-0.6, Угл-36.9 |
| 100 | Яблоко | кКал-29.33, Бел-0.27, Жир-0.27, Угл-6.53, С-4.67 |

Итого за 5-11 класс кКал-685.9, Бел-34.66, Жир-22.11, Угл-87.17,
С-12.8

Итого за день кКал-1 586.67, Бел-67.94, Жир-56.55,
Угл-201.85, С-24.59

Директор

Х.С.Муниров



Технолог

А.Я.Мансурова

Согласовано

Липектон