

Инвергендос директор мектеп Аманжол саны 7



Т. М. Бардукова

Школа мектеп Аманжол саны 7 Отд./корп 100 День 09.02.23

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 9 45	гор. блюдо	319	Лаваш	150	32	387	21,7	19,7	31,70
	гор. напиток	481	Чай	30	4	132	2,6	3,4	22,2
	хлеб	161	Хлеб	50	2	175	3,8	0,9	24,6
		501	Коричная каша	200	3	79	3,2	2,7	15,9
Завтрак 2	фрукты		мандарин	430	43	157	24,6	26,2	24,40
	Напиток								
Обед 12 40	закуска	6	Лаваш и морковь	100	4	122	11	16,01	9,7
	1 блюдо								
	2 блюдо	369	Шарик по-домашнему	220	46	379	2,6	23,2	16,60
	гарнир								
	соус								
	хлеб бел.	108	Хлеб	50	2	117,5	3,8	0,4	24,6
хлеб черн.	109	Хлеб	50	2	87	3,3	0,6	16,70	
напиток	512	Каша из кураги	200	6	81	4,3	0	20,7	
			Чай	220	60	296,50	44,4	34,21	24,10
Итого гово				1050	103	1512,2	248,6	60,41	481,50

Зав. столовой А.