Утверждаю: Директор МБОУ „Аспинская СОШ" Бородина Т.М. Бородина

Школа МБОУ „Аспинская СОШ" Отд./корп 1 ступ День 15.06.23

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты	112	Яблоко	200	15	94	0,8	0,8	19,6
	Напиток	640	Фоланик со сыщ.	150	26	299	5,4	10,3	45,9
Обед	закуска	17	Салат из огурцов	100	12	102	0,7	10,1	2
	1 блюдо	147	Суп картоф. с мак. изд.	250	15	111,25	2,7	2,85	18,82
	2 блюдо	381	Котлета из говяд.	100	48	286	17,8	17,5	14,3
	гарнир	237	Каша гречнев. рас.	180	7	303,66	10,26	9,41	44,50
	соус	453	соус томатный	50	0,50	32,8	0,53	1,85	3,45
	хлеб бел.	108	Хлеб пшеничн.	50	2	117,5	3,8	0,4	24,6
	хлеб черн.	109	Хлеб ржаной	50	2	87	3,3	0,6	16,70
	напиток	508	компот из сухофр.	220	5	121	0,55	0	29,70
		517	Йогурт	200	23,5	174	10	6,4	47
		518	сок 0,2	220	39	101,2	1,1	0,22	0,22
			Итого день:	1770	195	1829,41	56,94	60,21	266,79

Отключение электрожирия с 10 до 17⁰⁰

Руководитель лагеря днев. приб. ЛТО.

Завтрак 2 Ф...