

Утверждено: Директор школы, Женяна Саян Т.М. Буркина



Школа МБОУ "Аспинская СОШ" Отд./корп 10/1 День 15.08.13

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	497	Каша овсяная с сахаром	200	9	400	8,56	14,12	31,52
	гор.напиток	495	Чай с сахаром	200	5	81	1,5	1,3	15,9
	хлеб	108	Хлеб пшеничный	50	2	157,5	3,8	0,4	24,6
		112	Сливки	100	15	47	0,4	0,4	9,8
Завтрак 2	фрукты		Сливки жирные	550	31	539,9	14,6	16,2	81,2
	Напиток								
Обед	закуска								
	1 блюдо	161	Суп овсяный с мясом	200	13	81,2	2,34	4,02	10,64
	2 блюдо	395	Котлета куриная	50	16	101,70	12,57	1,89	8,04
	гарнир	429	Картофель, пюре	150	7	138	3,15	0,6	14,35
	соус								
	хлеб бел.	108	Хлеб бел.	50	2	119,5	3,8	0,4	24,6
	хлеб черн.	109	Хлеб черн.	50	2	87	3,9	0,6	16,70
напиток	518	Сок	200	10	92	1,7	0,2	9,2	
			Сливки смет	340	50	629,40	26,1	13,71	47,13

Итого грам.: 1290 81. 1157,30 40,36. 29,93 158,95