

Утверждено: директор школы, Немцова Светлана

Т.М. Буркина

День 20.09.13



Школа МБОУ "Аспинская СОШ"

Отд./корп

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	348	Каша гречневая на молоке	200	9,40	283	9,16	19,88	38,6	
	гор.напиток	493	Чай с сахаром	200	2,50	60	0,1	0	13	
	хлеб	408	Хлеб пшеничный	50	2	187,5	3,8	0,4	24,6	
		414	Сырковая	200	15	94	0,8	0,8	19,6	
Завтрак 2			Шницель картофельный	600	29	554,5	13,88	14,08	98,8	
	фрукты									
Обед	закуска									
	1 блюдо	147	Суп картош. с мясом, укс.	200	12	89	2,16	2,28	15,24	
	2 блюдо	345	Сырный пирог	90	18	113	13,9	2,1	9,6	
	гарнир	429	Картош. пюре	150	6	138	3,15	6,6	16,35	
	соус	442	Сметан. соус	50	1,0	113	1,39	2,1	9,6	
	хлеб бел.	108	Хлеб пшеничный	50	2	187,5	3,8	0,4	24,6	
	хлеб черн.	109	Хлеб пшеничный	50	2	87	3,3	0,6	16,80	
	напиток	519	Компот из шиповника	200	5	97	0,7	0,3	22,8	
				Итого супов	790	44,2	667,58	40,91	14,88	114,69
				Итого гарниров	1440	95	1224,88	57,77	20,46	206,49

Зна. сбалансирован? Рецензия