

Инверсия: Куратор школы, Женская смт. Борок

7.11.2022

День 22.11.22

Школа МБОУ "Аспинская СОШ"

Отд./корп 1

Класс

Учитель

МБОУ "Аспинская СОШ"

Отд./корп

Класс

Учитель

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	260	Каша и фрукты с соевым соусом	200	9	226,2	5,28	11,65	25,06
	гор.напиток	493	Чай	200	2,50	6,25	0,1	0	15
	хлеб	108	Хлеб пшеничный	50	2	107,5	3,8	0,4	24,6
		112	Хлеб ржаной	100	7,0	47	0,4	0,4	9,8
Завтрак 2	фрукты		Хлеб изюмный	550	23,50	129,25	9,56	12,45	29,96
	Напиток								
Обед	закуска								
	1 блюдо	149	Суп картофель с мясными фрикадельками	200	15	85,40	1,76	2,36	11,76
	2 блюдо	333	Салат из овощей	90	30	141,3	16,38	2,55	4,14
	гарнир	489	Картофельное пюре	150	6	138	3,15	6,6	16,38
	соус	112	Сметанный соус	50	7	57,66	0,76	5,31	1,68
	хлеб бел.	108	Хлеб пшеничный	50	2	107,5	3,8	0,4	24,6
	хлеб черн.	109	Хлеб ржаной	50	2	87	3,3	0,6	16,70
	напиток	518	Сок	200	4,50	92	1,4	0,2	0,2
			Итого обед:	790	60,5	408,86	39,15	24,02	75,94

Итого день 1340 84 1159,56 39,71 36,47 149,9

Ин. ст. лавровый: 2,5