

Инвертуса; Директор школы; Комиссия Т.М. Буркина



Школа

МБОУ "Аспинская СОШ"

Отд./корп

Аспин

День 09.10.21

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	132	Каша рисовая на мю.	200	9,50	229,40	2,63	8,61	32,4
	гор.напиток	446	Чай с сахаром	200	5	101,25	1,65	1,43	17,49
	хлеб	108	Хлеб пшеничный	50	2	177,5	3,8	0,4	27,6
		112	Сахар	150	12	94	0,8	0,8	19,6
Завтрак 2	фрукты		Яблоко запечен.	600	20,50	448,15	10,98	10,44	44,40
	Напиток								
Обед	закуска								
	1 блюдо	132	Пюре картофельное	200	12	85	1,66	4,16	10,24
	2 блюдо	324	Биточки из говядины	90	46	257,40	1,6	15,75	12,84
	гарнир	291	Картофель вар.	150	5	144,9	5,65	0,68	29,03
	соус	453	Соус томатный	50	0,50	19,08	0,32	1,11	2,122
	хлеб бел.	108	Хлеб пшеничный	50	2	177,5	3,8	0,4	27,6
	хлеб черн.	109	Хлеб ржаной	50	2	87	3,3	0,6	16,70
	напиток	512	Сок	200	10	92	1	0,2	0,2
			Итого обед	490	77,50	403,98	31,73	26,9	95,68

Итого обед 1390. 106. 1257,63. 4971 3334. 14917

И.М. Сидоров