

Инвертидао: Директор мбоу, Женевская саям, Софучинг Т.ш. Бурдунин



День 10.03.22

Астана

Отд./корп

МБОУ "Аспинская СОШ"

Школа

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	309	Сыр с маслом	200	18	379	22,5	48,9	4,3
	гор.напиток	405	Чай с сахаром	200	50	81	15	13	15,9
	хлеб	101	Хлеб цельнозерновой	50	2	117,5	3,8	0,4	24,6
Завтрак 2	фрукты		Мини зампф.	450	25	217,5	24,8	50,6	15
	Напиток								
Обед	закуска								
	1 блюдо	147	Суп с макар.	200	18	80	2,6	0,4	15,04
	2 блюдо	381	Курица с зап.	90	16,00	234,0	16,02	15,05	10,84
	гарнир	423	Картофель тушен.	150	6	113,40	6,66	6,48	7,02
	соус								
	хлеб бел.	101	Хлеб бел.	50	2	117,5	3,8	0,4	24,6
	хлеб черн.	100	Хлеб черн.	50	2	87	3,3	0,6	16,70
напиток	509	Компот с овсян. фр.	200	3,5	103	0,3	0,2	25,1	
			Итого обед:	710	70,50	758,3	32,21	25,7	70,6

Итого день: 1190 95,50 1475,8 60,07 76,21 146,6

Зав. столовой! 7