

Инвертушо / Директор школы, Женская школа "Алсу" / Т. М. Бардукова



Школа: Школа Женская школа

Отд./корп: 1 корпус

День: 10.06

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	247	Каша гречневая	200	9	287,90	8,56	19,12	21,52
	гор.напиток	498	Чай с сахаром	200	2,50	60	0,1	0	15
	хлеб	108	Хлеб пшеничный	50	2	116,5	3,8	0,4	24,6
Завтрак 2			Молоко заквасоч.	450	20,50	162,90	10,46	19,52	27,12
	фрукты	112	Яблоко	200	15	94	0,8	4,8	19,6
	Напиток			650	28,5	538,9	13,26	15,32	30,82
Обед	закуска								
	1 блюдо	161	Суп из овощей с мясом	200	14	8,22	2,34	4,02	10,24
	2 блюдо	345	Каша гречневая	90	16	101,70	10,57	1,89	8,54
	гарнир	329	Картофельное пюре	150	8,3	138	3,15	6,6	16,35
	соус	442	Соус сметанный	50	0,50	57,66	0,16	5,24	1,69
	хлеб бел.	108	Хлеб пшеничный	50	2	117,5	3,8	0,4	24,6
	хлеб черн.	109	Хлеб ржаной	50	2	87	3,3	0,6	16,70
напиток	578	СРМ	200	10	92	1	0,2	0,2	
			Молоко обезж.	290	50,50	622,06	26,86	19,02	28,82
			Молоко смет.	1440	79	1240,96	40,12	48,86	110,66

З. М. Мамбетов