

Инверсия: директор школы, Светлана Сергеевна З. И. Водкина



Школа МБОУ "Аспинская СОШ"

Отд./корп Аспинский

№ рецепта

Цена

Калорийность

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	268	Каша пшеница молочная	200	9	289,9	5,53	0,61	32,4
	гор. напиток	495	Чай с сахаром	200	5	104,8	1,65	1,43	14,49
	хлеб	108	Хлеб пшеничный	50	2	115,5	3,8	0,4	24,6
		112	Хлеб зерновой	150	12	94	0,8	0,8	19,6
Завтрак 2	фрукты		лимон	600	28	512,15	11,8	21,24	94,09
	Напиток								
Обед	закуска	19	Каша из пшеницы и риса	100	13	64	0,9	5,1	3,6
	1 блюдо								
	2 блюдо	38	Пюре из картофеля	90	46	217,40	1,6	15,75	12,84
	гарнир	291	картофель отвар.	150	5	144,9	5,65	0,68	29,03
	соус	453	соус томатный	50	0,50	38,8	0,53	1,85	3,45
	хлеб бел.	101	Хлеб пшеничный	50	2	117,5	3,8	0,4	24,6
	хлеб черн.	109	Хлеб черны	50	2	87	3,3	0,6	16,70
	напиток	518	Сек	200	4,5	92	1	0,2	0,2
				лимон сок	150	7,3	295,6	3,18	21,58

Итого всего: 1290 101. 1337,75. 42,96. 35,82 144,57.