

Инвертидо 1 Дирижер школы Жемская СМШ



Т.М. Гуркина

Школа

МБОУ "Аспинская СОШ"

Отд./корп

10/2017

День 09.11.23

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	301	Вареники картошка.	150	15	238,5	12,6	14,57	3,37
	гор.напиток	501	Корейский салат	200	5	49,5	3,2	2,7	15,9
	хлеб	101	Хлеб из ржаной муки	50	2	111,5	3,8	0,4	24,6
		112	Апельсин	150	15	94	0,8	0,8	19,6
Завтрак 2			Шоколад заправка	500	37	529	20,4	23,47	63,97
	фрукты								
Напиток									
Обед	закуска								
	1 блюдо	444	Суп гороховый с картош.	200	10	86,40	1,84	3,4	12,1
	2 блюдо	412	Запеканка курица.	90	25	169,71	13,5	9,63	8,35
	гарнир	414	Картофель отварной	150	6	204,6	3,69	6,07	33,81
	соус	453	Соус томатный	50	0,50	19,68	0,32	1,11	2,072
	хлеб бел.	101	Хлеб из ржаной муки	50	2	111,5	3,8	0,4	24,6
	хлеб черн.	100	Хлеб черн.	50	2	87	3,3	0,6	16,70
	напиток	508	Компот из сухофруктов	200	5	110	0,5	0	27
			Шоколад заправка	790	70,5	808,01	27,16	24,95	126,01

Итого говя! 1340. 8450 1337,01. 4456. 45,42 189,48.

Т.М. Жемская: АЗ