

Утверждено: Директор школы Жамалова С.М.

Березовая

Т.Ш. Габриева

Школа МБОУ "Аспинская СОШ" Отд./корп Цена Калорийность Белки Жиры Углеводы

Дата: 29.11.20

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	301	Омлет картофель.	150	15	281,5	14,6	14,57	3,37
	гор.напиток	501	Каррелинст кефир	200	5	40	3,2	2,7	15,9
	хлеб	101	Хлеб пшеничный	50	2	116,5	3,8	0,4	24,6
		112	Пшеница	150	15	94	0,8	0,8	19,6
Завтрак 2	фрукты		шишо картофель	500	37	589	20,4	23,47	62,47
	Напиток								
Обед	закуска								
	1 блюдо	104	Суп картофель с картоф.	200	10	86,00	1,84	3,4	16,1
	2 блюдо	412	Пюре картофель курица.	90	25	169,71	13,5	9,63	8,35
	гарнир	414	Лук обжаренный	150	6	204,6	3,69	6,07	3,81
	соус	453	Сметанная	50	0,50	19,88	0,32	1,11	2,072
	хлеб бел.	101	Хлеб пшенич.	50	2	116,5	3,8	0,4	24,6
	хлеб черн.	109	Хлеб черн.	50	2	87	3,3	0,6	16,70
	напиток	501	Каррелинст кефир	200	5	110	0,5	0	2,7
				шшо пюре	790	39,5	808,01	27,16	21,95

Итого грамм! 1340. 8750 1334,01. 44576. 45,42 189,48.

Ж.А. Смирнова: ДЗ