

Инвертедрас: Туринтор мбш, Аспинская СОШ "Восстание" Д.И. Воротина



Школа

МБОУ "Аспинская СОШ"

Отд./корп

Класс

День 20.11.2013

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	447	Каша овсяная с изюмом	200	4	280	5,56	14,12	31,52	
	гор.напиток	496	Чай с сахаром	200	5	89	4,5	1,3	15,9	
	хлеб	108	Хлеб пшеничный	50	2	175	3,8	0,4	29,6	
		112	Сыр	100	20	47	0,4	0,4	9,8	
Завтрак 2	фрукты		Яблоко запечен.	550	36	52,9	14,6	16,2	9,2	
	Напиток									
Обед	закуска									
	1 блюдо	161	Суп овощной с мясом	200	13	81,2	2,34	4,02	10,64	
	2 блюдо	345	Котлета жареная	40	18	107,0	12,57	1,89	8,69	
	гарнир	429	Картофель пар.	150	7	138	3,15	0,6	16,38	
	соус									
	хлеб бел.	108	Хлеб бел.	50	2	175	3,8	0,4	29,6	
	хлеб черн.	109	Хлеб черн.	50	2	87	3,3	0,6	16,70	
	напиток	578	Сок	200	10	92	1,7	0,2	9,2	
				Итого пере	940	58	629,40	26,1	13,71	47,13

Итого грам: 1290 88

1157,30 40,36 29,93 15895