

Утверждено: Директор МБОУ, Женникова Елена Сергеевна Т.Ш. Барарева  
 Директор МБОУ "Аспинская СОШ" Демидова  
 Ден: 02.10.2022



Школа МБОУ "Аспинская СОШ" Отд./корп Аспинск.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	309	Шашлык с картошкой	200	20	578	22,5	48,9	41,5	
	гор.напиток	405	чай с сахаром	200	50	81	1,5	1,3	15,9	
	хлеб	108	хлеб	50	2	117,5	3,8	0,4	24,6	
Завтрак 2	фрукты		яблоко запеч.	450	9,0	477,5	27,8	50,6	45	
	Напиток									
Обед	закуска									
	1 блюдо	107	салат с макар.	200	7,2	80	2,6	2,8	15,04	
	2 блюдо	381	рыбный суп	40	50	257,40	16,02	15,35	12,84	
	гарнир	423	картофель тушен.	150	6,0	113,40	6,66	6,48	7,02	
	соус									
	хлеб бел.	108	хлеб бел.	50	2	117,5	3,8	0,4	24,6	
	хлеб черн.	100	хлеб черн.	50	2	87	3,3	0,6	16,70	
	напиток	509	компот из свекл. фр.	200	3,5	103	0,3	0,2	25,1	
				ябло запеч.	410	45,50	458,3	32,21	25,71	70,6
				ябло запеч.	1190	85,50	1475,8	60,04	46,31	146,6

Зна. сметаной! 2,7