

Утверждено: Директор школы, Лилия Сергеевна
 Т. М. Бардукова



Школа МБОУ "Аспинская СОШ" Отд./корп. Аспинка День 06.12.20

Прием пищи	Раздел	№ рещ.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	448	Каша гречневая по-мол.	200	9	283	9,16	0,88	30,6
	гор.напиток	493	чай с сахаром	200	2,50	6,8	0,1	0	15
	хлеб	408	Хлеб пшеничный	50	2	175	3,8	0,4	24,6
		412	Молоко	200	15	94	0,8	0,8	19,6
			Молоко закваска	650	28,5	554,5	13,86	14,28	34,8
Завтрак 2	фрукты								
	Напиток								
Обед	закуска	5	Салат из капусты с огурцом	100	16	124	2,3	11	3,9
	1 блюдо								
	2 блюдо	345	Пюре из картофеля	90	16	113	19,9	0,1	9,6
	гарнир	429	Картофельное пюре	150	6	128	3,15	0,6	16,25
	соус	442	Сливочный	50	1	113	13,9	0,1	9,6
	хлеб бел.	108	Хлеб пшеничный	50	2	175	3,8	0,4	24,6
	хлеб черн.	109	Хлеб пшеничный	50	2	87	3,3	0,6	18,70
	напиток	579	Молоко из пакета	200	5	97	0,7	0,3	20,8
			Итого обед	690	48	389,5	44,05	28,2	103,55

Итого завтрак 1340 46,50. Итого обед 195,35 59,91. 26,28. 195,35