

Умвертурско: Директор школы, Ямшенина Елена

Т.М. Барбарина



Школа

МБОУ "Аспинская СОШ"

Отд./корп

Сем

День 15.08.23

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	247	Каша овсяная с зерн.	200	9	289,48	8,36	14,12	31,52
	гор.напиток	495	Чай с сахаром	200	5	10,25	1,85	1,43	17,49
	хлеб	108	Хлеб пшеничный	50	2	117,5	3,8	0,9	24,6
		112	Апельсин	150	15	94	0,8	0,8	19,6
Завтрак 2	фрукты		Широ заправка	600	37	468	14,84	16,75	93,27
	Напиток								
Обед	закуска	19	Салат с супп. и кефир	100	30	64	0,9	5,1	3,6
	1 блюдо								
	2 блюдо	345	Помидор жареная	90	18	101,70	10,57	1,89	2,64
	гарнир	483	Картоф. пюре	160	6	138	3,15	0,6	16,35
	соус	494	Соус сметанный	50	7	57,66	0,76	5,31	7,69
	хлеб бел.	108	Хлеб пшеничный	50	2	117,5	3,8	0,9	24,6
	хлеб черн.	109	Хлеб ржаной	50	2	87	3,3	0,6	16,70
	напиток	51	Сок	200	10	92	1	0,2	0,2
				Широ суп	690	69	657,86	25,42	29,1
			Широ суп	1290	100	1609,86	40,86	36,85	160,99

Зав. школы: Ямшенина Елена