

Инвертируем: Директор школы и директор спорт зала

7.11.2013



МБОУ "Аспинская СОШ"

Отд./корп

Аспинск

День

22.11.13

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	460	Каша и фрукты с маслом	200	0	226,2	5,26	11,65	25,06
	гор. напиток	493	чай	200	2,5	60	0,7	0,4	15
	хлеб	108	хлеб пшеничный	50	2	174,5	3,8	0,4	24,6
		112	яблоко + морковь	150	12,10	50,5	0,6	0,6	14,7
		112	молоко зрелое	600	25,5	474,2	9,76	12,65	79,36
Завтрак 2	фрукты								
	Напиток								
Обед	закуска	19	Салат из свежих овощей	100	30	64	0,9	5,1	3,6
	1 блюдо								
	2 блюдо	333	Яблоко с орехами	90	30	191,20	16,28	8,53	9,14
	гарнир	439	картофель жареный	150	6	138	3,15	6,6	16,35
	соус	442	сметана с сахаром	50	1	54,66	0,76	5,31	1,69
	хлеб бел.	108	хлеб пшеничный	50	2	174,5	3,8	0,4	24,6
	хлеб черн.	109	хлеб ржаной	50	2	87	3,2	0,6	16,70
	напиток	578	чай	200	10	92	1	0,2	0,2
				Итого обед	690	81	697,46	29,29	26,76

Итого завтрак: 1290 12,50 1171,66 39,05 39,01 146,64

Ин. Александрович