

Школа МБОУ "Аспинская СОШ" Отд./корп 10м Директор МБОУ, Подполковник ВС РФ Бурыкин Т. И. Горюхино

Школа

МБОУ "Аспинская СОШ"

Отд./корп

10м

Денг

29.01.2022



Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	268	Каша рисовая молочная	200	9	229,4	5,53	8,61	32,4	
	гор.напиток	495	Чай с сахаром	200	5	101,85	1,65	1,93	14,49	
	хлеб	108	Хлеб белый	50	2	117,5	3,8	0,9	24,6	
		112	Сливки	200	16	94	0,8	0,8	19,6	
Завтрак 2	фрукты		Шоко зефирный	600	22	242,15	11,78	11,24	94,09	
	Напиток									
Обед	закуска	5	Салат из св.капусты с...	100	5,0	164	2,3	1,1	3,9	
	1 блюдо									
	2 блюдо	387	Биточки из говядины	90	50	253,4	16,00	15,75	12,84	
	гарнир	291	Макаронный салат	150	5,50	144,9	5,65	0,68	29,03	
	соус	453	Соус томатный	50	0,50	32,8	0,53	1,85	3,45	
	хлеб бел.	108	Хлеб бел.	50	2	117,5	3,8	0,9	24,6	
	хлеб черн.	109	Хлеб черн.	50	2	87	3,3	0,6	16,70	
	напиток	518	Сок	200	14,0	92	1	0,2	0,2	
				Шоко зефир	600	22,00	255,6	12,58	12,48	94,82
				Шоко зефир	1290	14,90	1397,75	44,36	41,72	184,81

Зуб. ешковой 99