

Утверждено: Директор МБОУ "Аспинская СОШ" А.М. Деминская

Т.М. Виноградова



Школа

МБОУ "Аспинская СОШ"

Отд./корп

А/М/М

День

20.01.24

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	301	Каша из гречки	150	28	238,5	10,6	49,57	3,37	
	гор.напиток	501	Кефир 1%	200	5	79	3,2	2,7	15,9	
	хлеб	104	Хлеб белый	50	2	175	3,8	0,4	24,6	
		112	Сметана	100	10	47	0,4	0,4	9,8	
Завтрак 2	фрукты		Яблоко	500	45	482	20	53,07	53,67	
	Напиток									
Обед	закуска									
	1 блюдо	114	Суп картофельный	200	11	86,40	1,84	3,4	10,7	
	2 блюдо	412	Свинина с овощами	90	25	169,77	13,5	9,63	8,35	
	гарнир	414	Картофель	150	6	224,6	3,69	6,07	33,81	
	соус	453	Сметана	50	4,50	304,8	0,53	1,85	3,45	
	хлеб бел.	104	Хлеб белый	50	2	175	3,8	0,4	24,6	
	хлеб черн.	109	Хлеб черный	50	2	87	3,3	0,6	16,70	
	напиток	508	Каша из гречки	200	5	110	0,5	0	2,7	
				Яблоко	200	5,50	80,01	2,76	21,95	16,01
				Сметана	100	96,50	129,01	4,76	15,02	19,68

Итого сметаны: 100г