

Адрес: г. Тараз, ул. Сауатова 10

Т.М. Сауатова

Д.М. Сауатова



День: 06.03.24

Школа: МБОУ "Аспинская СОШ" Отд./корп: 10/1

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	496	Каша овсяная молочная	200	9	215,04	6,2	4,46	30,86	
	гор.напиток	496	Каша с яблоками	200	5	158,40	3,96	3,63	27,5	
	хлеб	108	Хлеб пшеничный	50	3	177,5	3,8	0,4	24,6	
		108	Хлеб ржаной	200	15	94	0,8	0,8	19,6	
Завтрак 2	фрукты		Яблоко	650	31	584,94	14,76	12,9	112,56	
	Напиток									
Обед	закуска									
	1 блюдо	121	Суп картофельный	200	11	47,6	1,13	2,56	9,61	
	2 блюдо	496	Щи со свеклой, капуста	200	38	346,18	16,76	16,85	39,70	
	гарнир									
	соус									
	хлеб бел.	108	Хлеб пшеничный	50	3	177,5	3,8	0,4	24,6	
	хлеб черн.	108	Хлеб ржаной	50	2	87	3,3	0,6	16,70	
	напиток	508	Компот из сухофруктов	200	5	110	0,5	0	27	
				Итого обед	500	58	768,19	26,09	21,21	117,61
				Итого день	1370	89	1353,13	40,85	33,50	220,17

Зав. школой: Сауатова Д.М.