

Удобривадо! Директор школи, Аспинская СОШ 7. М. Барздушко

Школа

МБОУ "Аспинская СОШ"

Отд./корп

Цена

Калорийность

Белки

Жиры

Углеводы

День 04.04.24.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	383	Завтрак с творогом	150	36	624,99	24	25,2	23,83
	гор.напиток	496	Чай с творогом	200	5	444	3,6	3,3	25
	хлеб	108	Хлеб из муки	50	2	118,5	3,8	0,4	24,6
		487	Сметана	40	14	132,2	2,76	3,4	22,2
Завтрак 2	фрукты		Яблоко	440	57	818,69	34,18	32,3	95,63
	Напиток								
Обед	закуска	75	Салат картофель. с сол. супр. и жар. сыр	100	10	99	1,8	6,2	8,9
	1 блюдо								
	2 блюдо	381	Котлета из свинины	90	50	2574,4	16	15,75	18,84
	гарнир	237	Картофель жареный	150	6	253,15	2,55	1,84	37,08
	соус	453	Томатный соус	50	950	384,8	0,53	1,85	3,25
	хлеб бел.	108	Хлеб из муки	50	2	117,5	3,8	0,4	24,6
	хлеб черн.	109	Хлеб из муки	50	2	87	3,3	0,6	16,70
напиток	512	Компот из кураги	200	6	81	0,3	0	20,1	
			Итого всего!	690	1650	929,75	39,88	38,64	183,64

Итого всего! 1130 133,5 1446,44 68,44 6494 210,36.