

Инверсия: Директор Любовь Яковлевна с/ш "Бережок" Т.М. Вяземки

Школа МБОУ "Аспинская СОШ" Отд./корп Семенов День 05.04.24

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	260	Каша овсяная с маслом	200	9	226,2	5,28	11,5	25,06
	гор.напиток	493	Чай	200	250	60	0,1	0	15
	хлеб	101	Хлеб пшеничный	50	2	117,5	2,8	0,4	24,6
		112	Сливки	100	10	47	0,4	0,4	9,8
Завтрак 2	фрукты		Широко зерновая	550	23,50	129,25	9,58	12,45	24,96
	Напиток								
Обед	закуска								
	1 блюдо	149	Суп картофель с мясным фарш	200	15	95,40	1,76	2,36	11,76
	2 блюдо	353	Омлет мясной	90	30	141,3	16,38	2,53	4,14
	гарнир	489	Картофельное пюре	150	6	138	3,15	6,6	16,38
	соус	112	Сметанный соус	50	1	50,66	0,76	5,31	1,68
	хлеб бел.	108	Хлеб пшеничный	50	2	117,5	2,8	0,4	24,6
	хлеб черн.	109	Хлеб ржаной	50	2	87	3,3	0,6	16,70
	напиток	518	Сок	200	140	92	1	0,2	0,2
			Широко зерн.	790	730	408,16	39,15	24,02	25,09

Итого день 1340 96,50 1159,56 39,71 36,47 149,9

Зел. ежаевской! ДЗ