

Инверидоно; директор школы; Домашнее задание

М. М. Боредина

День 70.04.24



Школа МБОУ "Аспинская СОШ" Отд./корп

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	319	Сырники творожные	200	36	516	27.6	26.26	40.26
	гор.напиток	481	Чай со сметаной и сахаром	30	4	120.2	2.76	3.4	22.2
	хлеб	521	Хлеб ржаной	200	3.50	700	3.12	2.7	15.9
		488	Сметана 20%	50	2	117.5	3.8	0.4	24.6
Завтрак 2	фрукты		Яблоко запеченное	480	47.50	894.70	34.28	32.76	104.46
	Напиток								
Обед	закуска								
	1 блюдо	134	Суп рассольный с мясом и картофелем	200	11	97	1.64	4.2	13
	2 блюдо	369	Мясное пюре с картофельным пюре	200	56	349	2.6	23.2	16.6
	гарнир								
	соус								
	хлеб бел.	128	Хлеб ржаной	50	2 =	174.5	3.8	0.4	24.6
напиток	хлеб черн.	109	Хлеб черный	50	2 =	87	3.3	0.6	16.70
	напиток	572	Компот из фруктов	200	6	81	0.3	0	29.1
			Итого всего.	480	79	767.50	35.09	28.4	91

Итого грам.: 1000. 126,50 1606,2. 42,32 61,16. 495,46.

Зав. емкостью: 200г. Домашнее задание А.А.