

Инвертирую: Директор школы, Комиссия СМД, Физический кабинет, М.И. Воронина



Школа МБОУ "Аспинская СОШ" Отд./корп 1011. День 18.04.21

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|--------------|--------|----------------------------|-------------|------|--------------|--------|-------|----------|
| Завтрак | гор. блюдо | 217 | Каша овсяная на молоке | 200 | 70 | 287,4 | 8,56 | 14,12 | 31,52 |
| | гор. напиток | 405 | Чай с сахаром | 200 | 500 | 101,25 | 4,65 | 1,43 | 14,49 |
| | хлеб | 102 | Хлеб пшеничный | 50 | 2 | 177,5 | 3,8 | 0,4 | 24,6 |
| | | 112 | Аппетит, фрукты | 200 | 20 | 86 | 0,8 | 0,8 | 19,6 |
| Завтрак 2 | фрукты | | Минус фрукты | 650 | 370 | 392,15 | 14,81 | 16,75 | 93,21 |
| | Напиток | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 59 | Суп куриный с овощ. | 100 | 4,50 | 131 | 4,5 | 10,01 | 8,50 |
| | 1 блюдо | | | | | | | | |
| | 2 блюдо | 345 | Картофель вареный с маслом | 90 | 18 | 101,70 | 19,57 | 1,89 | 8,64 |
| | гарнир | 429 | Картофельное пюре | 150 | 7,50 | 138 | 3,15 | 6,6 | 15,35 |
| | соус | 442 | Соус сметанный | 50 | 1 | 57,66 | 0,76 | 5,31 | 1,68 |
| | хлеб бел. | 102 | Хлеб бел. | 50 | 2 | 177,5 | 3,8 | 0,4 | 24,6 |
| | хлеб черн. | 104 | Хлеб черн. | 50 | 2 | 87 | 3,3 | 0,6 | 16,40 |
| | напиток | 58 | Чай | 200 | 17 | 92 | 1 | 2,2 | 0,2 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | Минус овощи | 690 | 59,0 | 484,86 | 26,02 | 25,1 |

Итого день: 1340. 89,0 1314,01 40,83 41,85 189,89.

Зн. смелости, дружелюбие