

Инверсия! Паркеры м.б.ч. Женская СМШ" *Борисовна* Т.А. Бардина



Школа МБОУ "Аспинская СОШ" Отд./корп

День 09.09.24

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	461	Каша гр.к. молочная	180	10	386,93	6,53	4,01	28,5
	гор.напиток	464	Каша гр.к. молочная	200	7	63	1,9	1,20	11,40
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	50	2	117	3,8	0,4	24,60
Завтрак 2	фрукты		Сливовый желе	480	19	357,93	11,73	5,68	64,51
	Напиток								
Обед	закуска	12	Салат витаминный	100	12	73	1,2	5,10	5,80
	1 блюдо								
	2 блюдо	391	Котлеты и картофель	90	58	287,70	14,40	13,95	10,80
	гарнир	256	Макаронная зап.	150	7	224,40	6,66	5,94	35,46
	соус	408	Соус сметанный	30	2	29,94	0,44	2,80	0,73
	хлеб бел.	573	Хлеб пшеничный	30	1,8	51,2	1,28	0,24	14,76
	хлеб черн.	374	Хлеб ржаной	20	1,8	41,20	1,6	0,3	8,22
	напиток	486	Каша гр.к. молочная	180	6	41,40	0,99	0,99	9,99
				Сливовый желе	600	28,60	344,81	24,64	28,42

Итого всего! 1080 1061,74 3940 3410 119,77