

Директор МБОУ "Аспинская СОШ" *Анвердиева Любовь Леменовна*

Т.М. Бардукина

Школа

МБОУ "Аспинская СОШ"

Отд./корп

Сем.

День *10.10.21*



Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	<i>159</i>	<i>Карри с овощами жар.</i>	<i>150</i>	<i>10</i>	<i>180,32</i>	<i>4,48</i>	<i>3,37</i>	<i>26,98</i>
	гор. напиток	<i>459</i>	<i>Чай с лимоном</i>	<i>800</i>	<i>35</i>	<i>40</i>	<i>0,3</i>	<i>0,10</i>	<i>9,52</i>
	хлеб	<i>573</i>	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>40</i>	<i>2</i>	<i>93,60</i>	<i>3,04</i>	<i>0,32</i>	<i>19,68</i>
Завтрак 2	фрукты		<i>Апельсин</i>	<i>390</i>	<i>15,50</i>	<i>290,92</i>	<i>8,18</i>	<i>3,79</i>	<i>56,16</i>
	Напиток								
Обед	закуска								
	1 блюдо	<i>98</i>	<i>Суп куриный</i>	<i>200</i>	<i>14</i>	<i>93,28</i>	<i>2,33</i>	<i>4,73</i>	<i>10,33</i>
	2 блюдо	<i>304</i>	<i>Омлет куриный</i>	<i>100</i>	<i>27</i>	<i>186,86</i>	<i>15,43</i>	<i>1,89</i>	<i>12</i>
	гарнир	<i>205</i>	<i>Картофель жарен.</i>	<i>150</i>	<i>10</i>	<i>203,28</i>	<i>3,57</i>	<i>4,69</i>	<i>36,65</i>
	соус	<i>421</i>	<i>Соус сметанный</i>	<i>30</i>	<i>1</i>	<i>21</i>	<i>0,39</i>	<i>1,89</i>	<i>0,6</i>
	хлеб бел.	<i>573</i>	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>40</i>	<i>2</i>	<i>93,6</i>	<i>3,04</i>	<i>0,32</i>	<i>19,68</i>
	хлеб черн.	<i>579</i>	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>20</i>	<i>1,6</i>	<i>41,2</i>	<i>1,6</i>	<i>0,3</i>	<i>7,92</i>
	напиток	<i>457</i>	<i>Компот из яблок лимон.</i>	<i>200</i>	<i>8</i>	<i>60</i>	<i>0,3</i>	<i>0,2</i>	<i>14,20</i>
			<i>Итого всего</i>	<i>290</i>	<i>63,8</i>	<i>628,99</i>	<i>26,67</i>	<i>14,02</i>	<i>101,48</i>

Итого всего.

79,30. 929,91

3479

14,81

157,64