

Завтрак! Директор школы, Демьяненко Сергей Борисович, Ф.И.Т. Директор



Школа

МБОУ "Аспинская СОШ"

Отд./корп

Кем.

День

13.09.14

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	165.	Каша овсяная м.л.	150.	10	145,57	4,42	4,02	28,92
	гор. напиток	410	Чай с сахаром	100.	5	57,60	1,44	1,14	10,35
	хлеб	573.	Хлеб пшенич.	30	18	20,2.	2,22	2,24	14,76.
Завтрак 2	фрукты		Яблоко запечен.	300.	1618	283,37	8,79	5,13	48,13
	Напиток								
Обед	закваска	183	Суп куриный с гриб.	250.	30	184,40	10,79	11,49	9
	1 блюдо								
	2 блюдо	366.	Каша овсяная	110.	33	14,82	1,42	13,20	2,33
	гарнир	573.	Картофель	100.	8.	44	2,10.	4.	7,30
	соус	380.	Кетчуп	100.	8	29,7.	2,6	4,42	2,88
	хлеб бел.	573	Хлеб пшенич.	50.	2	11,7	3,8	0,9	24,6
	хлеб черн.	574	Хлеб пшенич	20	2	10,3	4	2,7	20,5
	напиток	406.	Аппетитная заправка	200	6	78	0,7	0,7	18,30
				Каша овсян.	860	98	661,92	41,43	34,53

Итого за день: 1420 108,80. 935,28. 49,87 46,02 134,94