

Инвертидао: Директор МОУ "Аспиинская СОШ" Т.А. Бордерева



Школа МБОУ "Аспиинская СОШ" Отд./корп

День 23.09.24

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	461	Каша овсян. молочная	180	10	176,93	6,53	9,21	28,57	
	гор.напиток	462	Компот из фруктов	200	7	63	1,4	1,20	11,40	
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	50	2	117	3,8	0,4	24,60	
Завтрак 2	фрукты		Широко зерновой	430	19	357,93	11,73	5,68	64,57	
	Напиток									
Обед	закуска	12	Салат витаминный	100	18	43	1,2	5,70	5,30	
	1 блюдо									
	2 блюдо	341	Котлеты и гарнир	40	58	227,70	7,40	13,95	10,80	
	гарнир	256	Макаронный салат	150	7	221,40	6,66	5,94	35,46	
	соус	408	Соус сметанный	30	2	29,31	0,44	2,80	0,73	
	хлеб бел.	523	Хлеб пшени	30	1,8	70,2	2,02	0,24	14,76	
	хлеб черн.	574	Хлеб зерновой	20	1,8	41,20	1,6	0,3	8,02	
	напиток	478	Салат из свеж. овощей	180	6	41,40	0,99	0,09	9,99	
				Апельсин	600	28,60	304,81	24,64	28,42	25,26
				Апельсин	1030	70,60	1061,74	39,40	34,10	149,77