

Универсиада! Директор школы "Амурская смена" Березин Т.М. Торгашкина

Школа МБОУ "Аспинская СОШ" Отд./корп Амурское День 17.09.24

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	489	зачемякина твар.	150	40	291	2,85	11,55	22,5
	гор. напиток	488	со сметаной и варом	40	5	130,8	2,88	3,4	22,2
	хлеб	573	хлеб пшеничный	30	1,8	92,2	2,22	0,24	14,76
		489	чай с сахаром	200	3,50	36	0,27	0,09	4,55
Завтрак 2	фрукты		яблоко	400	50,3	328	2,02	15,28	67,27
	Напиток								
Обед	закуска								
	1 блюдо	123	суп картофель. с картоф. фр.	200	17	121,00	2,16	7,66	6
	2 блюдо	372	картофель, лук, морковь варен.	90	27	255,27	1,8	16,2	9,64
	гарнир	377	картофельное пюре	200	15	140	5,40	2	11,6
	соус	403	сметанная	40	2	28,20	1,33	2,48	2,55
	хлеб бел.	573	хлеб пшенич.	40	2	93,6	2,04	0,32	19,28
	хлеб черн.	574	хлеб пшенич.	20	1,5	41,8	1,6	0,30	8,02
	напиток	507	чай	200	17	26	1	0,2	2,12
			яблоко	290	38,50	276,07	2,453	35,16	27,69
				1000	149,80	1309,07	66,81	50,44	415,40