

Школа МБОУ "Аспинская СОШ" Отд./корп Сем. Т.М. Бардукин

День 19.04

МБОУ "Аспинская СОШ"

Отд./корп Сем.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	112	Каша овсяная из сухофруктов	180	10	169,13	5,38	5,87	24,88
	гор.напиток	488	Компот из яблок	200	6	63	1,40	1,20	11,40
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	40	2	93,60	3,09	0,32	19,68
Завтрак 2	фрукты		Яблоко зеленое	420	18	366,73	10	6,78	55,96
	Напиток								
Обед	закуска								
	1 блюдо	117	Суп гороховый	250	10	129,25	7,40	3,28	15,78
	2 блюдо	387	Каша из св.зерн. с овощ.	90	70	238,2	18	14,55	21,97
	гарнир	211	Каша пшенич. рас.	150	10	174,14	3,43	3,04	23,93
	соус								
	хлеб бел.	573	Хлеб пшеничный	40	2	93,6	3,09	0,32	19,68
	хлеб черн.	574	Хлеб ржаной	40	2	84,40	3,20	0,60	16,04
напиток	484	Компот	200	2,50	60	0	0	15	
			Яблоко сред.	470	94,50	464,59	35,07	24,82	103,40
			Яблоко сред.	1190	119,50	1093,32	45,07	31,61	159,36