

Инверсионный директор МБОУ «Детская школа»

Т.М. Бардакова

Школа МБОУ "Аспинская СОШ" Отд./корп А.ш.

День 10.10.24



Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	459	Каша овсяная с мяс.	150	10	187,32	4,78	2,37	26,98
	гор.напиток	459	чай с лимоном	200	35	40	0,3	0,10	9,50
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	40	2	92,60	3,04	0,32	19,68
Завтрак 2	фрукты		яблоко	390	15,50	200,92	4,18	2,79	56,16
	Напиток								
Обед	закуска								
	1 блюдо	98	Свекольник	250	14	93,25	2,53	4,73	10,33
	2 блюдо	304	Пюре картофельное	100	27	166,86	15,43	1,89	12
	гарнир	205	Картофель отварной	150	10	203,28	3,58	4,69	36,65
	соус	421	Соус сметанный	30	1	27	0,39	1,89	0,6
	хлеб бел.	573	Хлеб пшеничный	40	2	92,60	3,04	0,32	19,68
	хлеб черн.	574	Хлеб ржаной	20	1,8	41,2	1,6	0,3	7,02
	напиток	487	Компот из яблок	200	2	60	0,3	0,2	14,20
				яблоко	390	15,50	200,92	4,18	2,79

Итого всего 79,30. 929,91 3479 14,81 157,64