

Губернаторская Дума города Москвы "Женщины России"

Т.М. Вяземская

День 12.11.24



Школа

МБОУ "Аспинская СОШ"

Отд./корп

сем.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	159	Каша овсяная вар.	150	10	187,59	4,48	3,37	26,98
	гор. напиток	459	чай с лимоном	800	35	40	0,3	0,10	9,50
	хлеб	573	хлеб пшеничный	40	2	93,60	3,04	0,32	19,68
Завтрак 2	фрукты		яблоко запеченное	390	15,50	240,92	8,18	3,79	57,16
	Напиток								
Обед	закуска								
	1 блюдо	98	Салатник	250	14	93,25	2,73	4,73	10,33
	2 блюдо	304	Винегрет картофель	100	27	126,86	15,43	1,89	12
	гарнир	205	Картофель отварной	150	10	203,08	3,58	4,69	36,65
	соус	421	Соус сметанный	30	1	21	0,39	1,89	0,6
	хлеб бел.	573	Хлеб пшеничный	40	2	93,6	3,04	0,32	19,68
	хлеб черн.	574	Хлеб ржаной	20	18	412	1,6	0,3	7,02
	напиток	477	Компот из яблок лимон.	200	8	60	0,3	0,2	14,20
			яблоко вареное	290	13,8	638,99	26,64	14,02	101,48

итого всего.

7930. 929,91

3479

14,81

15464