

Инверсидасо (Директор школы) Жаманская Светлана

Т. И. Вадимовна



Школа МБОУ "Аспинская СОШ"

Отд./корп

День 13.11.24

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	465	Картофель отварной	150	10	149,57	4,40	4,02	28,92
	гор.напиток	460	Чай с сахаром	100	5	57,60	1,14	1,17	10,38
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	30	1,8	89,2	0,68	0,24	14,76
Завтрак 2	фрукты		Яблоко запеченное	360	16,8	233,37	4,14	4,43	49,13
	Напиток								
Обед	закуска	42	Салат из помидор, огурцов	100	13	100	0,57	0,3	8,30
	1 блюдо								
	2 блюдо	366	Картофель запеченный с овощами	100	35	181,8	1,82	1,32	11,53
	гарнир	378	Рис отварной	100	8	24	0,10	0	7,50
	соус	380	Соус томатный	100	8	89,7	0,6	0,42	9,88
	хлеб бел.	573	Хлеб пшеничный	50	2,7	44,7	0,34	0,4	11,6
	хлеб черн.	574	Хлеб ржаной	50	2,7	103	1,4	0,75	20,5
	напиток	436	Чай с сахаром	100	6	78	0,67	0,27	10,30
				Салат из помидор	100	13	100	0,57	0,3

Итого всего 1040 98,80 250,83 1163 34,77 134,24