

Инвергендоны директор МБОУ "Аспинская СОШ" Демидова Анна Т.М. Тараскина -

Школа МБОУ "Аспинская СОШ" Отд./корп

№ п/п

Дата

День 18.11.24

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	228	Пюре картофельное	180	10	169,13	5,56	5,27	24,88	
	гор.напиток	465	Пюре картофельное	200	6	63	1,40	1,20	11,40	
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	40	2	93,60	3,04	0,32	19,68	
Завтрак 2	фрукты		Пюре фруктовое	920	18	325,73	10	6,79	55,96	
	Напиток									
Обед	закуска	1	Салат из ред. капусты	90	8	84,60	1,31	5,40	7,56	
	1 блюдо									
	2 блюдо	227	Пюре из свек. картофеля	90	70	822,2	18	17,55	2,97	
	гарнир	211	Хлеб пшеничный	150	10	177,14	3,43	3,04	32,93	
	соус									
	хлеб бел.	573	Хлеб пшеничный	40	2	93,6	3,04	0,32	19,68	
	хлеб черн.	574	Хлеб пшеничный	40	2	84,40	3,20	0,60	16,04	
	напиток	489	Хлеб пшеничный	200	4,50	60	0	0	15	
				Пюре свек.	620	9,60	229,94	28,98	26,94	95,18

Итого грамм 1020. 1145 1055,64 38,98 33,73 157,14