

Утверждено: Пармол моту. Ачинские сити  
 Т.И. Барсукова



Школа МБОУ "Аспинская СОШ" Отд./корп Аспинский День 20.11.21

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	288	Каша гречневая	100	27	760	8,2	13,8	21,5	
	гор.напиток	464	Каша овсяная	200	6	63	2,4	1,2	11,4	
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	40	2	960	3,04	0,32	14,68	
Завтрак 2	фрукты		Яблоко запеченное	340	35	316,6	13,06	14,6	39,23	
	Напиток									
Обед	закуска		Салат из свеклы маринованной	100	7,50	94	1,45	6	4,40	
	1 блюдо									
	2 блюдо	299	Мясо, тушеное с овощами	120	50	88,28	11,74	1,97	5,74	
	гарнир	286	Макаронный салат	150	7,50	144,50	5,55	4,95	29,55	
	соус									
	хлеб бел.	573	Хлеб пшеничный	40	2	93,6	3,04	0,32	14,68	
	хлеб черн.	574	Хлеб пшеничный	30	1,5	61,80	2,40	0,45	11,03	
	напиток	466	Каша из свеклы маринованной	200	8	96	7,1	2,1	11,10	
				Итого суп	640	76,80	564,19	24,28	13,25	81,50
				Итого гарнир	980	147,80	884,79	37,34	24,85	119,73