

Университет «Директор МБОУ, Женская СМТ» *Т.А. Воробьева*

Школа

МБОУ "Аспинская СОШ"

Отд./корп

День 09.12.2012



Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	461	Каша овсян. молочная	120	10	176,93	6,53	4,01	28,5	
	гор.напиток	460	Компот из фруктов	200	7	63	1,4	1,20	11,40	
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	50	2	117	3,8	0,4	24,60	
Завтрак 2	фрукты		Шоколад	430	19	357,93	11,73	5,68	64,51	
	Напиток									
Обед	закуска	12	Салат	100	18	73	1,2	5,10	5,80	
	1 блюдо									
	2 блюдо	391	Котлеты и картофель	90	58	227,70	14,00	13,95	10,80	
	гарнир	256	Картофель, смет.	150	7	221,40	0,66	5,94	35,46	
	соус	408	Сметана	30	2	29,81	0,44	2,80	0,73	
	хлеб бел.	573	Хлеб пшеничный	30	1,8	50,2	2,28	0,24	14,76	
	хлеб черн.	574	Хлеб ржаной	20	1,8	41,20	1,6	0,3	8,02	
	напиток	486	Компот из фруктов	200	6	41,40	0,09	0,09	9,99	
				Апельсин	600	22,60	249,81	26,64	28,42	25,26

Итого всего! 1020 1061,74 3840 3410 149,77