

7.11.2019

Директор МБОУ "Аспинская СОШ" А.И. Сидорова



День 19.12.21

Отд./корп

МБОУ "Аспинская СОШ"

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	579	Запеканка творожная	150	40	291	23,85	11,55	28,5
	гор.напиток	578	Чай с сахаром, лимоном	50	5	130,8	2,88	3,4	28,2
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	30	1,8	40,2	2,22	0,24	14,82
		579	Масло сливочное	200	3,50	36	6,7	0,19	2,55
Завтрак 2	фрукты		Яблоко запеченное	400	343	22	2,22	15,22	64,01
	Напиток								
Обед	закуска	577	Салат из овощей	100	13,50	28	1,6	6,2	6,6
	1 блюдо								
	2 блюдо	578	Картофель запеченный	50	38	250,87	18	16,2	11,84
	гарнир	577	Картофель отварной	150	15	140	5,40	2	27,60
	соус	573	Соус сметанный	40	1	35,60	1,39	2,48	2,55
	хлеб бел.	573	Хлеб бел.	40	2	93,60	3,04	0,32	19,68
	хлеб черн.	574	Хлеб черн.	20	1,0	41,20	1,60	0,30	8,02
	напиток	571	Чай	200	17	86	1	0,2	2,2
			Молоко стер.	240	24,80	24,96	2,68	23,70	29,49

Итого за день 1060 220,80 249,60 26,10 120,80 142,50