

Директор МБОУ «Аспинская СОШ» *Т.М. Воронина*

Школа

МБОУ "Аспинская СОШ"

Отд./корп

10 м.

День *16.10.2019*



Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	<i>112</i>	<i>Каша овсяная ш, творог</i>	<i>180</i>	<i>10</i>	<i>169,13</i>	<i>5,57</i>	<i>5,87</i>	<i>24,88</i>
	гор.напиток	<i>408</i>	<i>Коричный напиток</i>	<i>200</i>	<i>6</i>	<i>63</i>	<i>1,40</i>	<i>1,20</i>	<i>11,40</i>
	хлеб	<i>573</i>	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>40</i>	<i>2</i>	<i>93,60</i>	<i>3,09</i>	<i>0,32</i>	<i>19,68</i>
Завтрак 2	фрукты		<i>Молоко зурная</i>	<i>420.</i>	<i>18</i>	<i>386,73</i>	<i>10.</i>	<i>6,79.</i>	<i>55,96</i>
	Напиток								
Обед	закуска								
	1 блюдо	<i>117</i>	<i>Суп картофельный</i>	<i>250</i>	<i>10</i>	<i>123,25</i>	<i>7,40</i>	<i>2,88</i>	<i>15,78</i>
	2 блюдо	<i>387</i>	<i>Курица, из смет. соус. с овощ.</i>	<i>90</i>	<i>70</i>	<i>232,2</i>	<i>18</i>	<i>17,55</i>	<i>21,94</i>
	гарнир	<i>211</i>	<i>Каша пшенич. рас.</i>	<i>150</i>	<i>10</i>	<i>174,14</i>	<i>3,43</i>	<i>3,04</i>	<i>32,93</i>
	соус								
	хлеб бел.	<i>573.</i>	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>40</i>	<i>2</i>	<i>93,6</i>	<i>3,09</i>	<i>0,32</i>	<i>19,68</i>
	хлеб черн.	<i>574</i>	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>40</i>	<i>2</i>	<i>84,40</i>	<i>3,20</i>	<i>0,60</i>	<i>16,04</i>
напиток	<i>484</i>	<i>Хлебцы</i>	<i>200</i>	<i>2,50</i>	<i>60</i>	<i>9</i>	<i>0</i>	<i>15</i>	
			<i>Молоко стер.</i>	<i>270.</i>	<i>94,50.</i>	<i>464,59</i>	<i>35,07</i>	<i>24,82</i>	<i>103,20.</i>
			<i>Молоко стер.</i>	<i>190.</i>	<i>112,50.</i>	<i>1093,32</i>	<i>45,04</i>	<i>31,61</i>	<i>159,36.</i>