

Инверсия! Директор МОУ "Аспиновская СОШ" Т.А. Богданова



День 03.12.2012

Школа МБОУ "Аспиновская СОШ" Отд./корп

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	461	Каша овсян. молочная	180	10	276,93	6,53	4,01	28,5
	гор. напиток	462	Компот из фруктов	200	7	63	1,4	1,20	11,40
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	50	2	117	3,8	0,4	24,80
Завтрак 2	фрукты		Фрукты ассорти	430	19	356,93	11,73	5,68	64,51
	Напиток								
Обед	закуска	12	Салат овощной	100	18	43	1,2	5,10	5,90
	1 блюдо								
	2 блюдо	341	Котлеты из говядины	90	58	227,70	14,40	13,95	10,80
	гарнир	256	Макаронная запеканка	150	7	224,40	6,66	5,94	35,46
	соус	408	Соус сметанный	30	2	29,91	0,44	2,80	0,73
	хлеб бел.	573	Хлеб пшеничный	30	1,8	50,2	1,28	0,24	14,76
	хлеб черн.	574	Хлеб ржаной	20	1,8	41,20	1,6	0,3	8,12
	напиток	486	Компот из фруктов	180	6	41,40	0,99	0,19	9,99
				Аппетizers	600	88,60	304,81	24,64	28,42

Итого закусок! 1000 1007,60. Итого гарниров! 3440 344,10. Итого хлеба! 119,77