

Школа

МБОУ СОШ с. Аван

Отд./корп

День

13.10.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	284	запеканка картофельная с мясом	155	29,47	197	11	10	7
	гор.напиток	349	компот	200	5,76	133	1	0	17
	хлеб	пром	хлеб	60	4,69	117	4	1	24
		14	масло сливочное	10	8,40	53	0	6	0
		386	варинец	200	17,60	100	6	5	8
Завтрак 2	фрукты								
		пром	печенье	80	19,92	346	5	13	12
Обед	закуска	24	салат из помидор и огурцов	100	19,30	73	1	7	4
	1 блюдо	88	щи из свежей капусты	250	33,16	135	2	5	8
	2 блюдо	299	рыба тушеная в томате	200	38,33	201	14	11	14
	гарнир	310	картофель отварной	150	21,01	142	4	4	20
	сладкое								
	хлеб бел.	пром	хлеб	60	4,69	117	4	1	24
	хлеб черн.								
	фрукты	пром	яблоко	100	27,10	117	0	0	17
	гор.напиток	349	компот	200	11,41	136	0	1	32