

Школа

МБОУ СОШ с. Аван

Отд./корп

День

17.10.2022

| Прием пищи  | Раздел      | № рец. | Блюдо                          | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|-------------|-------------|--------|--------------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак     | гор.блюдо   | 293    | птица запеченная в соусе       | 40       | 37,44 | 121          | 9     | 10   | 9        |
|             | гор.напиток | 376    | чай с лиммоном                 | 200      | 3,63  | 60           | 0     | 0    | 15       |
|             | хлеб        | пром   | хлеб                           | 60       | 4,69  | 117          | 4     | 1    | 24       |
|             | гарнир      | 304    | рис отварной                   | 150      | 13,33 | 204          | 4     | 5    | 17       |
|             |             | пром   | ветчина в/к                    | 30       | 18,66 | 84           | 7     | 10   | 0        |
| Завтрак 2   | фрукты      |        |                                |          |       |              |       |      |          |
|             | закуска     |        |                                |          |       |              |       |      |          |
|             | закуска     |        |                                |          |       |              |       |      |          |
| Обед        | закуска     | 30     | салат из редиса                | 100      | 16,40 | 88           | 3     | 7    | 3        |
|             | 1 блюдо     | 88     | щи из свежей капусты           | 250      | 22,12 | 90           | 2     | 5    | 8        |
|             | 2 блюдо     | 430    | запеканка картофельная с мясом | 200      | 77,77 | 262          | 14    | 9    | 15       |
|             | гарнир      |        |                                |          |       |              |       |      |          |
|             | сладкое     |        |                                |          |       |              |       |      |          |
|             | хлеб бел.   | пром   | хлеб                           | 60       | 4,69  | 117          | 4     | 1    | 24       |
|             | хлеб черн.  |        |                                |          |       |              |       |      |          |
|             | фрукты      | пром   | фрукты                         | 280      | 48,45 | 111          | 0     | 0    | 25       |
| гор.напиток | 349         | компот | 200                            | 5,76     | 133   | 1            | 0     | 12   |          |