

Школа

МБОУ СОШ с. Аван (осенняя площадка)

Отд./корп

День

31.10.2022

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|----------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 182 | каша молочная геркулесовая | 225 | 18,72 | 330 | 14 | 11 | 56 |
| | гор.напиток | 379 | кофейный напиток | 200 | 14,20 | 101 | 3 | 3 | 16 |
| | хлеб | пром | хлеб | 50 | 3,91 | 117 | 4 | 1 | 24 |
| | | 14 | масло сливочное | 10 | 8,40 | 66 | 0 | 7 | 0 |
| | | 15 | сыр | 15 | 9,22 | 54 | 3 | 4 | 0 |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 20 | салат из свежих огурцов | 50 | 10,48 | 67 | 0 | 6 | 2 |
| | 1 блюдо | 99 | суп из овощей | 250 | 21,25 | 95 | 2 | 5 | 15 |
| | 2 блюдо | 209 | яйцо отварное | 40 | 10,00 | 63 | 5 | 5 | 0 |
| | гарнир | 259 | жаркое по домашнему | 180 | 46,71 | 348 | 20 | 19 | 29 |
| | сладкое | | | | | | | | |
| | хлеб бел. | пром | хлеб | 60 | 4,69 | 117 | 4 | 1 | 24 |
| | хлеб черн. | | | | | | | | |
| | гор.напиток | 342 | компот | 200 | 11,41 | 115 | 0 | 0 | 28 |