



Яровенко Е.А.

Школа МБОУ СОШ с. Аван Отд./корп День 19.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	243	котлета рыбная с картофелем отварным	210	57,45	128	11	13	24
	гор.напиток	388	кофейный напиток	200	14,86	165	0	0	28
	хлеб	пром	хлеб	60	4,69	116	3	0	24
				0	0,00	0	0	0	0
			209	яйцо отварное	60	12,00	63	5	6
Завтрак 2	фрукты			530	89,00	472	19	19	76
Обед	закуска	61	салат морковь,яблоко,курага	100	14,51	113	4	6	10
	1 блюдо	96	рассольник ленинградский	250	26,65	103	3	4	10
	2 блюдо	287	голубцы ленивые	160	44,95	210	11	9	19
	гарнир	302	каша гречневая	150	11,26	142	3	5	15
	сладкое			0	0,00	0	0	0	0
	хлеб бел.	пром	хлеб	60	4,69	117	4	1	24
	хлеб черн.			0	0,00	0	0	0	0
	гор.напиток	388	напиток из шиповника	200	6,63	115	0	0	16
	фрукты	пром	фрукты	200	46,31	78	0	0	9