



Яровенко Е.А.

Школа **МБОУ СОШ с. Аван** Отд./корп  День **20.10.2023**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	232	рыба запеченная в сметанном соусе с отварным рисом	290	76,77	405	15	18	39
	гор.напиток	376	чай	200	1,84	60	0	0	12
	хлеб	пром	хлеб	60	4,69	117	4	1	24
		71	огурец	30	5,70	4	0	0	1
				580	89,00	586	19	19	76
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	67	винегрет	100	12,43	113	3	5	10
	1 блюдо	102	суп картофельный с фасолью	250	34,48	103	2	2	10
	2 блюдо	245	котлета рубленая из птицы	90	44,84	210	8	8	19
	гарнир	314	картофель запеченный	150	28,39	142	3	4	15
	сладкое	пром	вафли	30	11,77	19	4	4	9
	хлеб бел.	пром	хлеб	60	4,69	117	4	1	24
	хлеб черн.			0	0,00	0	0	0	0
	гор.напиток	389	сок	200	18,40	115	1	1	16
				880	155,00	819	25	25	103