



Яровенко Е.А.

Школа МБОУ СОШ с. Аван Отд./корп  День 27.10.2023

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                             | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|-----------------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 293    | птица запеченная с рисом отварным | 230      | 67,82 | 330          | 10    | 10   | 36       |
|            | гор.напиток | 376    | чай с лимоном                     | 200      | 4,49  | 60           | 0     | 0    | 14       |
|            | хлеб        | пром   | хлеб                              | 60       | 4,69  | 226          | 8     | 8    | 20       |
|            |             | 209    | яйцо отварное                     | 60       | 12,00 | 54           | 1     | 1    | 6        |
|            |             |        |                                   | 550      | 89,00 | 670          | 19    | 19   | 76       |
| Завтрак 2  | фрукты      |        |                                   |          |       |              |       |      |          |
|            |             |        |                                   |          |       |              |       |      |          |
|            |             |        |                                   |          |       |              |       |      |          |
| Обед       | закуска     | 30     | салат из редиса                   | 100      | 25,28 | 88           | 3     | 8    | 3        |
|            | 1 блюдо     | 88     | щи из свежей капусты              | 250      | 23,30 | 90           | 2     | 6    | 8        |
|            | 2 блюдо     | 430    | запеканка картофельная с мясом    | 200      | 73,21 | 263          | 15    | 10   | 21       |
|            | гарнир      |        |                                   | 0        | 0,00  | 0            | 0     | 0    | 0        |
|            | 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 | 349    | компот                            | 200      | 5,72  | 133          | 1     | 0    | 26       |
|            | фрукты      | пром   | яблоко                            | 100      | 22,80 | 111          | 0     | 0    | 21       |