



Яровенко Е.А.

Школа

МБОУ СОШ с. Аван

Отд./корп

День

07.11.2023

Прием пищи	Раздел	№ рецепта	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	215	омлет с зеленым горошком	190	45,99	330	10	10	36
	гор.напиток	381	кофейный напиток	200	17,66	60	0	0	14
	хлеб	73	хлеб с сыром	70	10,39	226	8	8	20
		пром	печенье	60	14,96	54	1	1	6
				520	89,00	670	19	19	76
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	45	салат из капусты б/к	100	8,69	94	2	3	10
	1 блюдо	118	суп с клецками	250	39,29	103	3	4	10
	2 блюдо	261	печень тушенная в соусе	160	50,50	210	8	8	15
	гарнир	302	каша гречневая	150	13,83	142	3	5	14
	сладкое	пром	вафли	90	25,98	19	5	4	8
	хлеб бел.	пром	хлеб	60	4,69	117	4	1	24
	хлеб черн.			0	0,00	0	0	0	0
	гор.напиток	342	компот из свежих яблок	200	12,02	115	0	0	21
				1010	155,00	800	25	25	102