



Яровенко Е.А.

Школа МБОУ СОШ с. Аван Отд./корп   День 22.12.2023

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                    | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|--------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 215    | омлет с зеленым горошком | 150      | 41,76 | 162          | 8     | 8    | 11       |
|            | гор.напиток | 376    | какао с молоком          | 200      | 15,02 | 135          | 0     | 2    | 30       |
|            | хлеб        | 83     | хлеб с маслом            | 70       | 12,14 | 170          | 8     | 5    | 24       |
|            | кисломол.   | 386    | кисломолочный продукт    | 200      | 20,08 | 100          | 3     | 4    | 11       |
|            |             |        |                          | 620      | 89,00 | 567          | 19    | 19   | 76       |
| Завтрак 2  | фрукты      |        |                          |          |       |              |       |      |          |
|            |             |        |                          |          |       |              |       |      |          |
|            |             |        |                          |          |       |              |       |      |          |
| Обед       | закуска     | 50     | салат из свеклы с сыром  | 100      | 24,55 | 120          | 4     | 7    | 10       |
|            | 1 блюдо     | 106    | суп с рыбными консервами | 200      | 30,11 | 145          | 7     | 7    | 13       |
|            | 2 блюдо     | 259    | жаркое по домашнему      | 190      | 66,51 | 315          | 8     | 8    | 19       |
|            | гарнир      |        |                          |          |       |              |       |      |          |
|            | сладкое     |        |                          |          |       |              |       |      |          |
|            | хлеб бел.   | пром   | хлеб                     | 60       | 4,69  | 117          | 4     | 1    | 24       |
|            | хлеб черн.  |        |                          |          |       |              |       |      |          |
|            | гор.напиток | 342    | компот из слив           | 200      | 14,09 | 102          | 0     | 1    | 24       |
|            | фрукты      | пром   | яблоко                   | 100      | 15,05 | 44           | 2     | 1    | 13       |