



Яровенко Е.А.

Школа МБОУ СОШ с. Аван Отд./корп День 28.12.2023

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|--------------------------------|----------|--------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 395 | вареники с картофелем с маслом | 150 | 52,05 | 232 | 9 | 12 | 15 |
| | гор.напиток | 389 | компот | 200 | 9,54 | 136 | 1 | 1 | 26 |
| | хлеб | пром | хлеб | 60 | 4,69 | 117 | 4 | 1 | 24 |
| | кисломол. | 386 | кисломолочный продукт | 200 | 22,72 | 100 | 5 | 5 | 11 |
| | | | | 610 | 89,00 | 585 | 19 | 19 | 76 |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 24 | салат из капусты б/к | 100 | 16,83 | 73 | 1 | 5 | 4 |
| | 1 блюдо | 88 | щи из свежей капусты | 250 | 30,72 | 135 | 2 | 5 | 8 |
| | 2 блюдо | 229 | рыба тушеная в томате | 200 | 70,33 | 200 | 13 | 10 | 14 |
| | гарнир | 310 | картофель отварной | 150 | 26,79 | 142 | 4 | 4 | 20 |
| | 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 | 5,64 | 132 | 1 | 0 | 32 |
| | | | | 960 | 155,00 | 799 | 25 | 25 | 102 |