



Яровенко Е.А.

Школа МБОУ СОШ с. Аван Отд./корп День 19.01.2024

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