



Яровенко Е.А.

Школа МБОУ СОШ с. Аван Отд./корп День 21.02.2024

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|-----------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 391 | пельмени мясные | 250 | 63,67 | 350 | 10 | 12 | 14 |
| | гор.напиток | 379 | напиток кофейный | 200 | 14,94 | 170 | 4 | 4 | 32 |
| | хлеб | 88 | хлеб с сыром | 70 | 10,39 | 151 | 5 | 3 | 30 |
| | | | | 520 | 89,00 | 671 | 19 | 19 | 76 |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 9 | салат из моркови с яблоком | 100 | 16,70 | 90 | 1 | 4 | 6 |
| | 1 блюдо | 111 | суп с макаронными изделиями | 200 | 32,55 | 90 | 2 | 2 | 13 |
| | 2 блюдо | 288 | птица отварная | 90 | 52,64 | 163 | 13 | 12 | 0 |
| | гарнир | 307 | бобовые отварные с луком | 150 | 11,74 | 210 | 3 | 5 | 26 |
| | 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 | 389 | сок | 200 | 19,00 | 115 | 1 | 1 | 16 |
| | фрукты | пром | яблоко | 100 | 17,68 | 15 | 1 | 0 | 17 |