



Яровенко Е.А.

Школа МБОУ СОШ с. Аван Отд./корп   День 03.04.2024

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | 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      |