



Яровенко Е.А.

Школа МБОУ СОШ с. Аван Отд./корп День 09.04.2024

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|-----------------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 293 | птица запеченная с рисом отварным | 230 | 67,82 | 330 | 10 | 10 | 36 |
| | гор.напиток | 376 | чай с лимоном | 200 | 4,49 | 60 | 0 | 0 | 14 |
| | хлеб | пром | хлеб | 60 | 4,69 | 226 | 8 | 8 | 20 |
| | | 209 | яйцо отварное | 60 | 12,00 | 54 | 1 | 1 | 6 |
| | | | | 550 | 89,00 | 670 | 19 | 19 | 76 |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 30 | салат из редиса | 100 | 25,28 | 88 | 3 | 8 | 3 |
| | 1 блюдо | 88 | щи из свежей капусты | 250 | 23,30 | 90 | 2 | 6 | 8 |
| | 2 блюдо | 430 | запеканка картофельная с мясом | 200 | 73,21 | 263 | 15 | 10 | 21 |
| | гарнир | | | 0 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | 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 | 5,72 | 133 | 1 | 0 | 26 |
| | фрукты | пром | яблоко | 100 | 22,80 | 111 | 0 | 0 | 21 |