



Яровенко Е.А.

Школа МБОУ СОШ с. Аван Отд./корп День 15.05.2024

| 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 |