



Яровенко Е.А.

Школа МБОУ СОШ с. Аван Отд./корп   День 26.09.2025

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                              | Выход, г | Цена   | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|------------------------------------|----------|--------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 215    | макаронные изделия с сыром         | 200      | 49,65  | 220          | 5     | 5    | 38       |
|            | гор.напиток | 381    | напиток кофейный на молоке         | 200      | 17,66  | 100          | 4     | 3    | 14       |
|            | хлеб        | пром   | хлеб с маслом                      | 100      | 10,69  | 226          | 6     | 6    | 24       |
|            |             | 209    | яйцо отварное                      | 60       | 11,00  | 63           | 4     | 5    | 0        |
| Завтрак 2  | фрукты      |        |                                    |          |        |              |       |      |          |
|            |             |        |                                    |          |        |              |       |      |          |
|            |             |        |                                    |          |        |              |       |      |          |
| Обед       | закуска     | 50     | салат из свежей капусты с морковью | 100      | 24,93  | 120          | 4     | 9    | 14       |
|            | 1 блюдо     | 99     | суп гороховый                      | 200      | 45,95  | 95           | 3     | 4    | 9        |
|            | 2 блюдо     |        |                                    |          |        |              |       |      |          |
|            | гарнир      | 259    | ленивые голубцы                    | 200      | 66,51  | 315          | 14    | 11   | 31       |
|            | сладкое     |        |                                    |          |        |              |       |      |          |
|            | хлеб бел.   | пром   | хлеб                               | 90       | 4,69   | 117          | 4     | 1    | 24       |
|            | хлеб черн.  |        |                                    | 0        | 0,00   | 0            | 0     | 0    | 0        |
|            | гор.напиток | 342    | компот из сухофруктов              | 200      | 12,92  | 115          | 0     | 0    | 24       |
|            |             |        |                                    | 790      | 155,00 | 762          | 25    | 25   | 102      |