



Яровенко Е.А.

Школа МБОУ СОШ с. Аван Отд./корп   День 1 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	174	каша рисовая молочная	200	28,25	242	10	10	36
	гор.напиток	376	чай с сахаром и лимоном	200	4,49	60	0	0	14
	хлеб	88	хлеб с маслом	100	19,07	226	8	8	20
		пром	кондитерское изделие	10	37,19	54	1	1	6
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	36	салат из соленых огурцов с зеленым горошком	100	22,17	113	4	6	11
	1 блюдо	82	борщ с капустой и картофелем	200	24,16	103	3	4	10
	2 блюдо	233	рыба тушеная в томате	90	65,64	210	11	9	20
	гарнир	310	картофельное пюре	200	26,14	142	3	5	15
	сладкое								
	хлеб бел.	пром	хлеб	90	4,69	117	4	1	24
	хлеб черн.			0	0,00	0	0	0	0
	гор.напиток								
напиток	350	кисель	200	12,20	115	0	0	22	