



Яровенко Е.А.

Школа **МБОУ СОШ с. Аван** Отд./корп  День **4 день**

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                              | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|------------------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 293    | макаронные изделия с сыром         | 200      | 73,82 | 330          | 11    | 11   | 38       |
|            | гор.напиток | 376    | напиток витаминизированный Витошка | 200      | 4,49  | 60           | 0     | 0    | 14       |
|            | хлеб        | пром   | хлеб с маслом                      | 100      | 10,69 | 226          | 8     | 8    | 24       |
|            |             |        |                                    | 500      | 89,00 | 589          | 19    | 19   | 76       |
| Завтрак 2  | фрукты      |        |                                    |          |       |              |       |      |          |
|            |             |        |                                    |          |       |              |       |      |          |
|            |             |        |                                    |          |       |              |       |      |          |
| Обед       | закуска     | 30     | салат из витаминный                | 100      | 25,28 | 88           | 3     | 8    | 3        |
|            | 1 блюдо     | 88     | свекольник                         | 200      | 23,30 | 90           | 2     | 6    | 8        |
|            | 2 блюдо     |        |                                    |          |       |              |       |      |          |
|            | гарнир      | 430    | плов с курицей                     | 150      | 73,21 | 263          | 15    | 10   | 21       |
|            | сладкое     |        |                                    |          |       |              |       |      |          |
|            | хлеб бел.   | пром   | хлеб                               | 90       | 4,69  | 117          | 4     | 1    | 24       |
|            | хлеб черн.  |        |                                    |          |       |              |       |      |          |
|            | напиток     | 349    | компот из сухофруктов              | 200      | 5,72  | 133          | 1     | 0    | 26       |
|            | фрукты      | пром   | яблоко                             | 100      | 22,80 | 111          | 0     | 0    | 20       |