



Яровенко Е.А.

Школа **МБОУ СОШ с. Аван** Отд./корп День **5 день**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	222	омлет с зеленым горошком	200	36,91	184	9	8	38
	гор.напиток								
	хлеб	88	хлеб с маслом и сыром	110	32,01	226	8	8	27
	кисломол.	386	кисломолочный продукт	200	20,08	100	2	3	11
				510	89,00	510	19	19	76
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	20	винегрет овощной	100	20,38	166	6	5	18
	1 блюдо	119	суп с клецками	200	25,60	116	4	5	17
	2 блюдо	288	птица запеченая	90	73,51	128	9	9	0
	гарнир	302	каша гречневая	150	16,26	142	2	5	16
	сладкое								
	хлеб бел.	пром	хлеб	90	4,69	117	4	1	24
	хлеб черн.								
	напиток	344	компот из свежих яблок	200	14,56	41	0	0	27
				830	155,00	710	25	25	102