



Яровенко Е.А.

Школа МБОУ СОШ с. Аван Отд./корп День 7 день

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|------------------------------------|----------|--------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 175 | каша молочная рисовая | 200 | 28,33 | 330 | 3 | 4 | 36 |
| | гор.напиток | 381 | напиток кофейный на молоке | 200 | 17,66 | 60 | 4 | 3 | 12 |
| | хлеб | 88 | хлеб с маслом и сыром | 110 | 32,01 | 226 | 8 | 7 | 28 |
| | | 209 | яйцо отварное | 60 | 11,00 | 63 | 4 | 5 | 0 |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 47 | салат из квашенной капусты с луком | 100 | 19,77 | 113 | 4 | 6 | 10 |
| | 1 блюдо | 84 | борщ с фасолью | 200 | 40,23 | 103 | 3 | 4 | 10 |
| | 2 блюдо | 245 | биточки из курицы | 100 | 64,83 | 210 | 11 | 9 | 19 |
| | гарнир | 309 | макаронные изд.отварные | 150 | 12,56 | 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 |
| | напиток | 342 | компот из сухофруктов | 200 | 12,92 | 115 | 0 | 0 | 24 |
| | | | | 840 | 155,00 | 800 | 25 | 25 | 102 |