



Яровенко Е.А.

Школа МБОУ СОШ с. Аван Отд./корп День 10 день

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|-------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 243 | плов с курицей | 200 | 57,45 | 370 | 13 | 13 | 37 |
| | гор.напиток | 376 | чай с сахаром и лимоном | 200 | 4,49 | 60 | 0 | 0 | 14 |
| | хлеб | пром | хлеб с маслом | 100 | 10,69 | 226 | 6 | 6 | 24 |
| | закуска | пром | огурец свежий | 100 | 16,37 | 18 | 0 | 0 | 1 |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 30 | салат из витаминный | 100 | 25,28 | 88 | 3 | 8 | 3 |
| | 1 блюдо | 102 | суп овощной | 250 | 34,48 | 103 | 2 | 2 | 12 |
| | 2 блюдо | 245 | биточки из курицы | 100 | 67,27 | 210 | 13 | 9 | 27 |
| | гарнир | 302 | каша гречневая | 150 | 11,26 | 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 яблок | 200 | 12,02 | 115 | 0 | 0 | 21 |
| | | | 890 | 155,00 | 775 | 25 | 25 | 102 | |