



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