



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      |