



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      |