



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		