



Яровенко Е.А.

Школа **МБОУ СОШ с. Аван** Отд./корп  День **09.01.2023**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	395	вареники с картофелем	190	74,09	302	11	6	38
	гор.напиток	377	чай	200	1,95	64	0	0	12
	хлеб	88	хлеб с маслом	100	11,45	293	7	13	24
	пром		помидор свежий	50	9,00	11	1	0	2
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	45	салат из капусты б/к с морковью	100	4,45	60	1	2	6
	1 блюдо	88	щи из свежей капусты с картофелем	200	16,75	88	1	3	5
	2 блюдо	232	рыба запеченная в сметанном соусе	100	24,75	149	14	10	21
	гарнир	302	каша гречневая	130	12,97	143	6	8	17
	сладкое								
	хлеб бел.	пром	хлеб	60	4,53	117	3	2	24
	хлеб черн.								
	гор.напиток	350	кисель	200	10,06	114	0	0	27