



Яровенко Е.А.

| Школа | | МБОУ СОШ с. Аван | | | Отд./корп | | День | | | |
|-------------|-------------|------------------|-----------------------------------|---------------|-----------|--------------|------------|------|----------|----|
| | | | | | | | 01.02.2023 | | | |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | гор.блюдо | 175 | каша молочная кукурузная | 230 | 27,64 | 321 | 12 | 9 | 25 | |
| | гор.напиток | 376 | чай с лимоном | 200 | 4,05 | 68 | 0 | 0 | 15 | |
| | хлеб | пром | хлеб со сливочным маслом | 70 | 13,37 | 180 | 4 | 6 | 24 | |
| | | | 15 | сыр | 10 | 9,23 | 46 | 2 | 3 | 0 |
| | | | 309 | яйцо отварное | 60 | 11,00 | 55 | 1 | 1 | 12 |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 36 | салат картофельный с сельдью | 100 | 23,38 | 113 | 5 | 5 | 18 | |
| | 1 блюдо | 82 | борщ с капустой и картофелем | 250 | 32,81 | 104 | 3 | 5 | 24 | |
| | 2 блюдо | 233 | рыба запеченная в сметанном соусе | 90 | 55,76 | 211 | 11 | 12 | 13 | |
| | гарнир | 310 | картофель отварной | 150 | 23,73 | 142 | 4 | 4 | 11 | |
| | сладкое | | | | | | | | | |
| | хлеб бел. | пром | хлеб | 60 | 4,69 | 117 | 4 | 1 | 24 | |
| | хлеб черн. | | | | | | | | | |
| гор.напиток | | 350 | кисель | 200 | 14,63 | 115 | 0 | 0 | 17 | |