



Яровенко Е.А.

| Школа | | МБОУ СОШ с. Аван | | Отд./корп | День | | | | | 18.05.2023 |
|------------|-------------|------------------|-----------------------------|-----------|-------|--------------|-------|------|----------|------------|
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | гор.блюдо | 285 | макаронник с мясом | 240 | 53,22 | 279 | 10 | 10 | 19 | |
| | гор.напиток | 379 | кофейный напиток | 200 | 14,98 | 155 | 3 | 2 | 32 | |
| | хлеб | 3 | хлеб с сыром | 70 | 10,84 | 163 | 4 | 3 | 17 | |
| | пром | | печенье | 40 | 9,96 | 173 | 2 | 4 | 8 | |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | | |
| | закуска | | | | | | | | | |
| | закуска | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 9 | салат из моркови с яблоком | 100 | 16,29 | 81 | 1 | 5 | 7 | |
| | 1 блюдо | 111 | суп с макаронными изделиями | 200 | 27,92 | 92 | 2 | 2 | 5 | |
| | 2 блюдо | 288 | птица отварная с соусом | 90 | 45,04 | 163 | 14 | 12 | 32 | |
| | гарнир | 307 | бобовые отварные с луком | 150 | 10,98 | 210 | 4 | 5 | 14 | |
| | сладкое | | | | | | | | | |
| | хлеб бел. | пром | хлеб | 70 | 4,69 | 127 | 3 | 1 | 23 | |
| | хлеб черн. | | | | | | | | | |
| | напиток | пром | сок | 200 | 19,00 | 136 | 1 | 1 | 19 | |
| | фрукты | пром | фрукты | 150 | 31,08 | 45 | 0 | 0 | 9 | |