



Яровенко Е.А.

Школа		МБОУ СОШ с. Аван		Отд./корп	День				
				21.03.2023					
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	215	омлет с зеленым горошком	150	48,23	187	7	6	20
	гор.напиток	376	какао с молоком	200	16,74	185	5	4	24
	хлеб	88	хлеб с маслом	70	13,37	198	3	5	24
		386	кисломолочный продукт	100	10,66	100	4	4	8
				520	89,00	670	19	19	76
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	50	салат из свеклы с сыром	100	25,76	120	4	6	11
	1 блюдо	106	суп рыбный	200	36,26	146	5	4	13
	2 блюдо	259	жаркое по-домашнему	190	61,36	315	10	13	23
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.	пром	хлеб	60	4,69	118	4	2	22
	хлеб черн.								
	фрукты	пром	яблоко	200	15,72	89	1	0	17
гор.напиток	342	компот	200	11,21	98	1	0	15	