



Яровенко Е.А.

Школа		МБОУ СОШ с. Аван		Отд./корп	День					16.03.2023
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	161	рулет картофельный с овощами	160	20,60	181	10	7	15	
	гор.напиток	389	компот	200	5,76	136	0	1	17	
	хлеб	88	хлеб с маслом	70	13,37	180	4	6	24	
	фрукты	пром	яблоко	150	31,09	79	0	0	12	
			386	киломолочный продукт	100	18,18	100	5	5	8
Завтрак 2	фрукты									
Обед	закуска	24	салат из свежих помидор	100	20,68	78	1	5	6	
	1 блюдо	88	щи из свежей капусты	250	38,18	136	2	3	8	
	2 блюдо	229	рыба тушенная в томате	200	40,52	189	10	7	16	
	гарнир	310	картофель отварной	150	21,10	126	3	4	20	
	сладкое	пром	печенье	70	18,42	252	4	5	12	
	хлеб бел.	пром	хлеб	60	4,69	124	4	1	24	
	хлеб черн.									
	гор.напиток	349	компот	200	11,41	123	1	0	18	