



Яровенко Е.А.

| Школа | | МБОУ СОШ с. Аван | | Отд./корп | День | | | | | 20.02.2023 |
|------------|-------------|------------------|---------------------------------------|--------------|-------|--------------|-------|------|----------|------------|
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | гор.блюдо | 302 | каша гречневая с колбасными изделиями | 200 | 54,12 | 273 | 11 | 8 | 27 | |
| | гор.напиток | 376 | чай | 200 | 1,95 | 49 | 0 | 0 | 15 | |
| | хлеб | 88 | хлеб с маслом | 70 | 13,37 | 163 | 3 | 4 | 26 | |
| | сладкое | пром | печенье | 40 | 8,56 | 124 | 2 | 5 | 7 | |
| | | | 209 | яйцо вареное | 60 | 11,00 | 61 | 3 | 2 | 1 |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 23 | салат из свежих помидор | 100 | 20,98 | 78 | 1 | 6 | 6 | |
| | 1 блюдо | 99 | суп из овощей | 250 | 37,74 | 95 | 3 | 4 | 8 | |
| | 2 блюдо | 274 | зразы рубленные | 90 | 71,68 | 209 | 10 | 9 | 12 | |
| | гарнир | 309 | макароны отварные | 170 | 13,19 | 191 | 6 | 5 | 28 | |
| | сладкое | | | | | | | | | |
| | хлеб бел. | пром | хлеб | 70 | 4,69 | 127 | 4 | 1 | 24 | |
| | хлеб черн. | | | | | | | | | |
| | гор.напиток | 388 | напиток из шиповника | 200 | 6,72 | 88 | 1 | 0 | 22 | |