Яровенко Е.А.

Школа	МБОУ СОШ с. Аван	Отд./корп		День	30.01.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	140	рыба запеченная в соусе	150	38,24	214	11	12	18
	гор.напиток	376	чай	200	1,95	60	0	0	8
	хлеб	пром	хлеб	60	4,69	117	4	1	24
	гарнир	304	рис отварной	150	16,76	201	4	6	21
	фрукты	пром	яблоко	100	27,36	78	0	0	5
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	67	винегрет	100	14,67	89	2	5	8
	1 блюдо	102	суп с фасолью	250	35,79	132	3	2	14
	2 блюдо	295	котлета рубленная из птицы	90	47,40	153	8	8	17
	гарнир	314	картофель жаренный	150	16,77	105	3	4	14
	сладкое	пром	печенье	60	16,68	215	4	5	8
	хлеб бел.	пром	хлеб	60	4,69	117	4	1	24
	хлеб черн.			0	0,00	0	0	0	0
	гор.напиток	пром	сок	200	19,00	75	1	0	15