



Яровенко Е.А.

Школа МБОУ СОШ с. Аван Отд./корп  День 2 день

| Прием пищи | Раздел      | № рец.  | Блюдо                              | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|---------|------------------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 302,243 | каша гречневая и шницель из курицы | 300      | 73,53 | 450          | 14    | 18   | 38       |
|            | гор.напиток | 376     | чай                                | 200      | 1,90  | 60           | 1     | 0    | 14       |
|            | хлеб        | 88      | хлеб                               | 90       | 13,57 | 117          | 4     | 1    | 24       |
|            |             |         |                                    |          |       |              |       |      |          |
|            |             |         |                                    |          |       |              |       |      |          |
| Завтрак 2  | фрукты      |         |                                    |          |       |              |       |      |          |
|            |             |         |                                    |          |       |              |       |      |          |
|            |             |         |                                    |          |       |              |       |      |          |
| Обед       | закуска     | 23      | салат из свежих овощей             | 100      | 17,49 | 78           | 4     | 6    | 11       |
|            | 1 блюдо     | 99      | суп гороховый                      | 200      | 45,95 | 95           | 3     | 4    | 10       |
|            | 2 блюдо     | 274     | зразы рубленныес соусом сметанным  | 120      | 64,76 | 256          | 11    | 9    | 20       |
|            | гарнир      | 309     | макаронные изделия отварные        | 150      | 13,19 | 197          | 3     | 5    | 15       |
|            | сладкое     |         |                                    |          |       |              |       |      |          |
|            | хлеб бел.   | пром    | хлеб                               | 90       | 4,69  | 117          | 4     | 1    | 24       |
|            | хлеб черн.  |         |                                    |          |       |              |       |      |          |
|            | гор.напиток |         |                                    |          |       |              |       |      |          |
|            | напиток     | 388     | напиток из шиповника               | 200      | 8,92  | 65           | 0     | 0    | 22       |