

Школа	МКОУ Жаровская основная школа			Отд./корп	День	18.10.21			
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		N 89	булгуровый с помидорами	30/20	5.46	129	2.39	0.90	28.0
		N 223	запеканка со сгущенкой	150	34.10	189	10.23	9.74	19.6
		N 433	чай с сахаром	200	1.81	57	0.20	0.05	15.01
		N 7	мелб пшеничный	30	2.83	70	2.36	0.3	14.49
Обед									
		N 45	салат из капусты	100	1.20	60.4	1.31	3.24	6.46
		N 82	борщ с курицей и томатами	250	10.23	10.8	1.8	4.92	10.93
		N 448	рис отварной	100	5.64	152	2.54	4.07	25.74
		N 243	соевые отварные	50	2.25	244.15	8.69	22.84	1.80
		N 342	картофель жареный	200	1.49	114.6	0.16	0.16	27.88
		N 7	мелб пшеничный	30	1.75	66	1.4	0.3	13.38
		N 7	мелб рисовый	30	2.83	70	2.36	0.3	14.49