Школа МКОУ Жаровская основная школа Отд./корп День 19.11.21

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		N 1	бутерброд с маслом	30/20	14.40	102	1,77	5.61	11.16
		N 304	сосиска отварная	50	8.70	247.15	8.69	22.84	1.80
		N 442	картофель отварной	100	2.89	106	2.01	3,28	16.32
		N 175	каша пшённая	200	8.43	128.90	2.70	5,41	18.49
		N 377	чай с сахаром и лимоном	200	3,18	62	0,13	0.02	15,2
		пт	хлеб пшеничный	30	2.83	70	2.36	0,3	14.49
Обед		N 45	салат из капусты	100	0,68	60,4	1,31	3,24	6,46
		N 82	борщ с курой	250	10,11	10,8	1,8	4,92	10,93
		N 312	пюре картофельное	200	5,78	184,8	4,12	6,4	27.4
		N 231	рыба жареная	60	8.48	127,5	9,72	7.68	5,18
		N 342	компот из яблок	200	1,51	114,6	0,16	0,16	27.88
		пт	хлеб ржаной	30	1,75	66	1,4	0,3	13,38
		пт	хлеб пшеничный	30	2.83	70	2.36	0,3	14.49
		—	йогурт	100	21	85	2,5	1,2	16.0