

Школа	МКОУ Жаровская основная школа			Отд./корп	День	3, 12. 21			
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		№ 1	булгуров с маком	30/20	14,39	102	1,74	5,61	11,16
		№ 304	овсянка отварная	50	8,40	244,15	8,69	22,84	1,80
		№ 312	картофельное пюре	200	10,03	184,8	4,12	6,4	24,4
		№ 433	чай с сахаром	200	1,81	54	0,20	0,05	15,01
		№ 7	печенье	20,1	508	62	1,4	2,26	13,08
Обед		№ 7	мед пшеничный	30	2,83	40	2,36	0,3	14,49
		№ 23	салат из помидор	100	13,01	78,56	1,11	6,18	4,62
		№ 82	борщ с курицей и капустой	250	14,04	10,8	1,8	4,92	10,93
		№ 312	картофельное пюре	200	10,03	184,8	4,12	6,4	24,4
		№ 231	рыба жареная	60	8,49	127,5	9,42	7,68	5,18
		№ 342	картофель жареный	200	1,51	114,6	0,16	0,16	24,88
		—	котлета рыбная	100	20,60	160	12	6	15
		№ 7	мед пшеничный	30	2,83	40	2,36	0,3	14,49
		№ 7	мед рисовой	30	1,45	66	1,4	0,3	13,38
		—	пюре	200	34	114	3,0	6,0	12,8