|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МКОУ Жаровская основная школа | Отд./корп |   | Дата03.03.23 |  | День |  5 день/2 неделя |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо |  №173 |  Каша пшенная |  200 | 8,62  | 320  | 7,85  | 10,1  | 49,4  |
| гор.напиток |  №443 |  Чай с сахаром |  200 | 2,04  | 57  | 0,2  | 0,05  | 15,01  |
| хлеб |  ПТ |  Печенье |  20,1 |  4,11 |  62 |  1,7 |  2,26 | 13,08  |
|   |  ПТ |  Хлеб пшеничный |  30 | 3,17  | 70  |  2,36 | 0,3  | 14,49  |
|  гор. блюдо |  №303 |  Овощи в молочном соусе |  125 |  8,54 |  171 | 2,84  | 7,92  | 21,08  |
| фрукты |   |  Фрукт |   |   |   |   |   |   |
|   |  №243 |  Сосиска отварная | 50  | 10  | 247,15  | 8,69  | 22,84  | 1,8  |
|   |  №1 | Бутерброд с маслом  |  30/20 |  19,52 |  68 | 1,18  | 3,74  | 1,44  |
| Обед | закуска |  №23 |  Салат из помидор |  100 | 11,93  | 78,56  | 1,11  | 6,18  | 4,62  |
| 1 блюдо |  №82 |  Борщ с курой и сметаной |  250 |  18,89 |  10,8 |  1,8 | 4,92  | 10,93  |
| 2 блюдо |  №312 |  Картофельное пюре | 200  | 9,89  | 184,8  | 4,12  | 6,4  | 27,4  |
| гарнир |  №231 |  Поджарка из рыбы |  65 |  9,92 | 127,5  | 9,72  | 7,68  | 5,18  |
| сладкое |   |  - |   |   |   |   |   |   |
| хлеб бел. |  ПТ |  Хлеб пшеничный  |  30 | 3,17  | 70  | 2,36  | 0,3  | 14,49  |
| хлеб черн. |  ПТ | Хлеб ржаной |  30 |  1,95 |  66 |  1,4 |  0,3 |  13,38 |
|  гор. напиток | №349  | Компот из яблок  | 200  | 5,68  | 132,8  | 0,66  |  0,09 |  32,01 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |