|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МКОУ Жаровская основная школа | | | Отд./корп |  | Дата  03.03.23 |  | 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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |