|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МКОУ Жаровская основная школа | Отд./корп |   | Дата06.03.23 |  | День |  1 день/1 неделя |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо |  №223 |  Запеканка со сгущенкой | 150 | 21,18 | 189 | 10,23 | 7,74 | 19,6 |
| гор.напиток |  №443 | Чай с сахаром  | 200 | 2,04 | 57 | 0,2 | 0,05 | 15,01 |
| хлеб |  ПТ |  Хлеб пшеничный | 30 | 3,17 | 70  | 2,36  | 0,3 | 14,49 |
|   |  №89 |  Бутерброд с повидлом |  30/20 | 6,61 | 129  | 2,39 | 0,90 | 28 |
| Сладкое |   | Йогурт  | 100  | 27  | 85 | 2,5 | 1,2 | 16 |
| фрукты |   |  |   |   |   |   |   |   |
|   |  |   |  |  |  |  |  |  |
|   |   |  |   |   |   |  |  |  |
| Обед | закуска | №45 | Салат из капусты | 100  | 4,18  | 60,4 | 1,31 | 3,24 | 6,46 |
| 1 блюдо |  №83 | Борщ с курой и сметаной | 250 | 15,24 | 10,8  | 1,8  | 4,92 | 10,93 |
| 2 блюдогарнир |  №448 | Рис отварной  | 100 | 8,91 | 152 | 2,54 | 4,07 | 25,74 |
|   |  Сосиска отварная | 50 | 10  | 247,15 | 8,69 | 22,84 | 1,8 |
| 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 | 5,73 | 132,8 | 0,66 | 0,09  | 32,01  |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |