|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МКОУ Жаровская основная школа | | | Отд./корп |  | Дата  06.03.23 |  | 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 блюдо  гарнир | №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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |