|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МКОУ Жаровская основная школа | | | Отд./корп |  | Дата  07.03.23 |  | День | 2 день/1 неделя |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | №182 | Каша рисовая | 210 | 15,04 | 251 | 5,1 | 10,72 | 33,42 |
| гор.напиток | №379 | Какао | 200 | 10,01 | 100,6 | 3,16 | 2,67 | 15,94 |
| хлеб | пт | Печенье | 20,1 | 4,11 | 62 | 1,7 | 2,26 | 13,08 |
|  | №8 | Бутерброд с сыром | 30/20 | 15,41 | 335,49 | 16 | 1 | 70 |
| гор. блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
| фрукты |  | Фрукт |  |  |  |  |  |  |
|  | ПТ | хлеб пшеничный | 30 | 3,17 | 70 | 2,36 | 0,3 | 14,49 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | закуска | №38 | Салат « Школьные годы» | 60 | 8,95 | 39 | 0,71 | 3,07 | 2,11 |
| 1 блюдо | №112 | Суп вермишелевый с курой | 250 | 9,81 | 144 | 3,37 | 2,98 | 15,69 |
| 2 блюдо  гарнир | №203 | Макароны отварные | 200 | 12,85 | 224,8 | 7,4 | 6 | 35,3 |
|  | Котлета мясная | 80 | 21,92 | 131 | 10,9 | 8,2 | 3,3 |
| 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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |