|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МКОУ Жаровская основная школа | | | Отд./корп |  | Дата  09.03.23 |  | День | 4 день/1 неделя |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | №223 | Запеканка со сгущенкой | 150 | 20,18 | 189 | 10,23 | 7,44 | 19,6 |
| гор.напиток | №443 | Чай с сахаром | 200 | 2,04 | 57 | 0,20 | 0,05 | 15,01 |
| хлеб | ПТ | Хлеб пшеничный | 30 | 3,17 | 70 | 2,36 | 0,3 | 14,49 |
|  | №6 | Бутерброд с колбасой | 30/20 | 14,18 | 378,52 | 17,64 | 17,05 | 41,17 |
| гор. блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Йогурт |  | Йогурт | 100 | 27 | 85 | 2,5 | 1,2 | 16 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | закуска | №59 | Салат из моркови | 100 | 4,12 | 39,9 | 1,06 | 0,17 | 8,52 |
| 1 блюдо | №125 | Суп рыбный | 250 | 9,18 | 156 | 7,42 | 4,76 | 20 |
| 2 блюдо  гарнир | №321 | Капуста тушеная | 150 | 7,98 | 150,2 | 3,1 | 6,47 | 18,85 |
|  | 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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |