|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МКОУ Жаровская основная школа | Отд./корп |   | Дата09.03.23 |  | 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 блюдогарнир |  №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  |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |