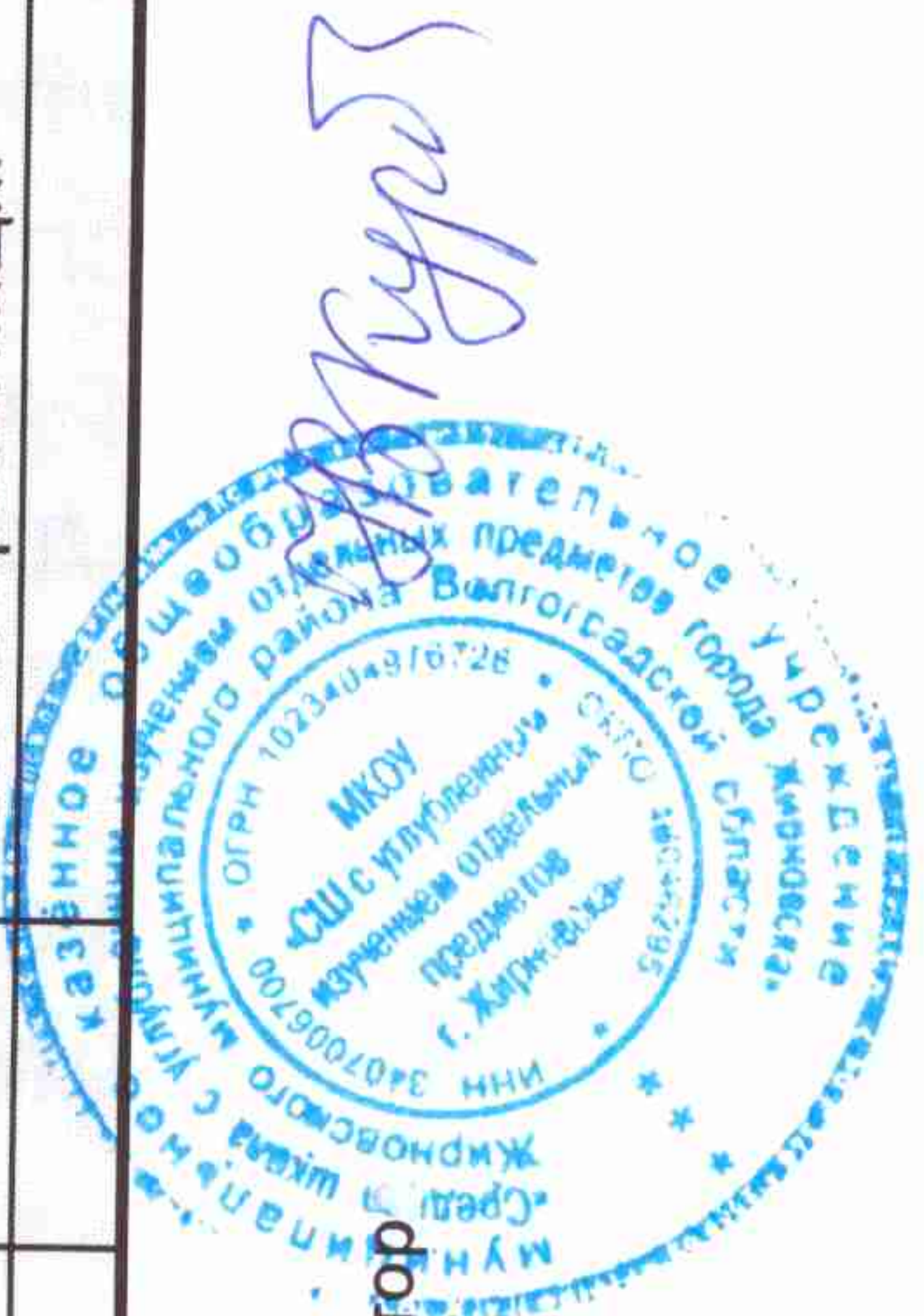


ла МКОУ "СШ с углубленным изучением отдельных предметов г.Жирновск" Отд./корп День 3-й день

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
гор.блюдо		Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	60	13,00	42,8	1,6	0,1	8,9
	488	Птица, тушенная в соусе с овощами	150	47	246,9	12,7	16,9	10,8
	377	Чай с лимоном	200/15/7	10,00	61,6	0,2	0	15
хлеб	701	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	50/10	3,02	114,8	3,7	0,3	24,3
		Итого за прием пищи:	500	73,02	466,10	18,20	17,30	59,00
фрукты								
закуска		Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	60	10	26	1	0	5
1 блюдо		Рассольник ленинградский (перловка) со сметаной						
2 блюдо	280/330	Фрикадельки мясные с соусом №280/330	200/10	12,00	129	3	9	16
гарнир	341	Каша ячневая рассыпчатая №341К	90/30	37,00	287	14	19	15
сладкое	342	Компот из свежих плодов (яблок) №342	150	6,00	178	6	5	28
хлеб бел.	701	Хлеб пшеничный	200	6,00	113	0	0	28
хлеб черн.	702	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,02	114,8	3,7	0,3	24,3
		Итого за прием пищи:	50	1,00	98,9	3,2	0,4	20,6
			710	73,02	946	31	34	132



Директор Н.В. Курбаниязова