

Школа	МКОУ "СШ с углубленным изучением отдельных предметов г.Жирновск Отд./корп					День			
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	150	36,00	165,5	4,1	4,9	26
	гор.напиток	15	Дружба с маслом	10	10	35,3	2,66	2,66	0
	хлеб	421	Сыр (порциями)	200	10,00	61,3	1,3	1	11,8
			Чай с молоком	50	3,02	114,8	3,7	0,3	24,3
			Хлеб пшеничный	150	14,00	68	1	1	14
Обед	фрукты	338	Фрукты свежие (яблоко)		73,02	516	17	15	76
			Итого						
	закуска		Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	100	8	43	2	0	9
	1 блюдо	132	Рассольник ленинградский (перловка) со сметаной	200/10	10,00	129	3	9	16
	2 блюдо	307	Тефтели с рисом	90	35,00	193	11	11	13
	гарнир	341	Каша пшеничная рассыпчатая	150	12,00	199	8	6	31
	сладкое	342	Компот из свежих плодов (яблок)	200	6,00	113	0	0	28
	хлеб бел.	701	Хлеб пшеничный	40	1,02	91,9	3	0,2	19,5
	хлеб черн.	702	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,00	59,4	1,9	0,3	12,3
			Итого за прием пищи:		73,02	827	28	26	129

Директор

Н.В. Курбанниязова

