

Утверждено: директор школы Жемская С.М.

Т.М. Воробьева



Школа: Школа Жемская РДШ Отд./корп: Жемская День: 04.09.23

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	464	Каша пшеница на молоке	200	9,50	229,40	5,53	8,61	34,4
	гор. напиток	495	чай с вареньем	200	4,50	101,25	1,65	1,43	17,49
	хлеб	104	хлеб пшеничный	50	2	117,5	3,8	0,4	24,6
		112	молоко	150	10	94	0,8	0,8	14,6
Завтрак 2	фрукты		молоко закваска	600	26	448,15	10,98	10,49	74,49
	Напиток								
Обед	закуска								
	1 блюдо	122	фасолевый суп	200	12	85	1,66	4,16	10,24
	2 блюдо	321	картофель с мясом	90	44	257,40	1,6	15,73	18,84
	гарнир	291	картофель с сметаной	150	5	144,9	5,65	0,68	29,03
	соус	453	сметана	50	0,50	19,68	0,32	1,11	0,072
	хлеб бел.	102	хлеб пшеничный	50	2	117,5	3,8	0,4	24,6
	хлеб черн.	109	хлеб пшеничный	50	2	87	3,3	0,6	16,70
	напиток	518	сок	200	4,50	90	1	0,2	0,2
Итого обед:				790	85,00	813,48	31,73	20,9	95,68
Итого день:				1390	91	1251,63	42,71	33,34	140,17

Ж.М. Воробьева