

Школа	МАОУ "СОШ ст. Тарханы"							День	1 день
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	121	Суп молочный вермишелевый	150	14,32	132,40	4,82	1,02	16,83
	гор.напиток		Печенье	30	2,04	140,00	2,6	1,8	20
	хлеб	375	Чай с лимоном	200	2,97	63,00	0,10	0,00	16,70
			Йогурт	115	20,55	63,00	0,10	0,00	16,70
			<b>Итого</b>	<b>495</b>	<b>39,88</b>	<b>398,40</b>	<b>7,62</b>	<b>2,82</b>	<b>70,23</b>
Обед	закуска	19	Огурец соленый	60	8,20	40,38	0,46	3,65	1,43
	1 блюдо	182	Щи со сметаной	250	15,76	84,78	1,75	4,89	8,49
	2 блюдо	291	Плов с курицей	200	24,95	301,50	15,60	20,30	43,00
	гарнир	349	Компот из сухофруктов	200	3,50	128,00	0,6	0,00	16,50
	сладкое		Хлеб ржано-пшеничный	80	7,37	164,00	1,80	3,00	13,20
	хлеб бел.		<b>Итого</b>	<b>790</b>	<b>59,78</b>	<b>718,66</b>	<b>19,61</b>	<b>31,84</b>	<b>82,62</b>
Полдник			СОК	180	8,60	0,75	0	15,21	63,86
			Печенье	40	4,00	3,84	3,06	48,75	237,9
			<b>Итого</b>	<b>220,00</b>	<b>12,60</b>	<b>4,59</b>	<b>3,06</b>	<b>63,96</b>	<b>301,76</b>
			<b>ИТОГО</b>	<b>1285</b>	<b>99,66</b>	<b>1117,06</b>	<b>27,23</b>	<b>34,66</b>	<b>152,85</b>