

Школа	МАОУ "СОШ ст. Тарханы"			Отд./корп				День	2 день
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	203	Макароны отварные	120	5,18	155,00	5,80	0,08	31,00
	гор.напиток	275	Сосиска отварная	60	27,17	271,61	13,81	10,95	31,39
	хлеб	14	Масло сливочное	10	7,57	75,00	0,05	8,25	0,08
			Батон	40	1,67	132,00	2,96	1,16	20,56
		383	Какао с молоком	200	10,22	59,00	0,26	0,05	15,22
	фрукты	100	Фрукты свежие	100	15,40	57,82	0,50	0,50	12,83
			<b>Итого</b>	<b>410</b>	<b>67,21</b>	<b>750,43</b>	<b>17,58</b>	<b>20,91</b>	<b>80,08</b>
Обед	закуска	63	Салат из свежей капусты	60	5,30	78,22	1,92	10,08	7,89
	1 блюдо	104	Суп вермишелевый	250	14,81	120,25	1,75	4,89	8,49
	2 блюдо	145	Картофель тушеный с курицей	230	30,24	265,00	15,60	20,30	43,00
	гарнир	376	Чай с шиповником	200	3,57	118,00	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>820</b>	<b>61,29</b>	<b>745,47</b>	<b>21,07</b>	<b>38,27</b>	<b>89,08</b>
Полдник			Кисломолочный продукт	180	11,40	0,75	0	15,21	63,86
			Пряник	40	4,00	3,84	3,06	48,75	237,9
			<b>Итого</b>	<b>220,00</b>	<b>15,40</b>	<b>4,59</b>	<b>3,06</b>	<b>63,96</b>	<b>301,76</b>
			<b>ИТОГО</b>	<b>1230</b>	<b>128,50</b>	<b>1495,90</b>	<b>21,57</b>	<b>38,77</b>	<b>101,91</b>