

Школа	МАОУ "СОШ ст. Тарханы"			Отд./корп				День	23.05.2022
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	327	Каша молочная рисовая	150	15,69	264,00	16,7	12,04	33,16
	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	15,40	63,00	0,10	0,00	16,70
			Итого	495	36,10	530,00	19,50	13,84	86,56
Обед	закуска	19	Огурец соленый	60	8,20	40,38	0,38	0,07	1,61
	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.		Итого	790	59,78	718,66	19,53	28,26	82,80
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
			Итого	220,00	15,40	4,59	3,06	63,96	301,76
		ИТОГО	1285	95,88	1248,66	39,03	42,10	169,36	