

Школа	МАОУ "СОШ ст. Тарханы"			Отд./корп				День	3 день
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	291	Плов с курицей	150	24,95	301,50	15,60	20,30	43,00
	гор.напиток	14	Масло сливочное	10	7,57	75,00	0,05	8,25	0,08
	хлеб		Батон	40	1,67	132,00	2,96	1,16	20,56
		385	Кофейный напиток с молоком	200	10,80	100,60	3,17	2,68	15,95
	фрукты	100	Фрукты свежие	100	15,40	57,82	0,50	0,50	12,83
			Итого	500	60,39	666,92	22,28	32,89	92,42
Обед	закуска	82	Винегрет	60	6,54	54,96	0,81	3,7	4,61
	1 блюдо	96	Рассольник с курицей	250	14,49	113,30	3,30	6,80	22,60
	2 блюдо	143	Рагу овощное	150	8,45	186,67	2,23	4,04	10,16
	гарнир	301	Биточки куриные	60	18,89	132,00	8,93	6,74	8,97
	сладкое	343	Компот из свежих яблок	250	4,46	107,00	1,00	0,00	18,00
	хлеб бел.		Хлеб ржано-пшеничный	80	7,37	164,00	1,80	3,00	13,20
	хлеб черн.		Итого	850	60,20	757,93	18,07	24,28	77,54
Полдник			СОК	180	8,60	0,75	0	15,21	63,86
			Печенье	40	4,00	3,84	3,06	48,75	237,9
			Итого	220,00	12,60	4,59	3,06	63,96	301,76
		ИТОГО	1350	120,59	1424,85	18,57	24,78	90,37	