

Школа	МАОУ "СОШ ст. Тарханы"			Отд./корп				День	6 день
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
			<b>Итого</b>	<b>495</b>	<b>36,10</b>	<b>530,00</b>	<b>19,50</b>	<b>13,84</b>	<b>86,56</b>
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.		<b>Итого</b>	<b>790</b>	<b>59,78</b>	<b>718,66</b>	<b>19,53</b>	<b>28,26</b>	<b>82,80</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>1285</b>	<b>95,88</b>	<b>1248,66</b>	<b>39,03</b>	<b>42,10</b>	<b>169,36</b>	