

Школа	МАОУ "СОШ ст. Тарханы"			Отд./корп				День	7 день
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	210	Омлет натуральный с маслом	100,00	19,06	198,00	10,03	16,73	1,85
	гор.напиток	275	Сосиска отварная	60,00	27,17	271,61	13,81	10,95	31,39
	хлеб	14	Масло сливочное	10,00	7,57	75,00	0,05	8,25	0,08
			Батон	40,00	1,67	132,00	2,96	1,16	20,56
		383	Какао с молоком	200,00	10,22	59,00	0,26	0,05	15,22
		100	Фрукты свежие	30,00	2,48	57,82	0,5	0,5	12,83
			Итого	440,00	68,17	793,43	27,61	37,64	81,93
Обед	закуска	20	Салат картофельный с соленым огурцом	60,00	9,89	78,80	5,61	4,09	18,98
	1 блюдо	102	Суп гороховый	250,00	15,36	273,96	9,27	8,64	14,60
	2 блюдо	203	Макароны отварные	150,00	5,18	155,00	5,80	0,08	31,00
	гарнир	342	Гуляш из отварной говядины	80,00	61,24	126,00	10,28	8,27	2,64
	сладкое	349	Компот из сухофруктов	250,00	3,50	128,00	0,6	0,00	16,50
	хлеб бел.		Хлеб ржано-пшеничный	80,00	7,37	164,00	1,80	3,00	13,20
		хлеб черн.		Итого	870,00	102,54	799,76	32,76	15,81
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	1310,00	170,71	1593,19	60,37	53,45	176,21