

| Школа      | МАОУ "СОШ ст. Тарханы" |        |                            | Отд./корп     |               |                |              | День         | 9 день        |
|------------|------------------------|--------|----------------------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| Прием пищи | Раздел                 | № рец. | Блюдо                      | Выход, г      | Цена          | Калорийность   | Белки        | Жиры         | Углеводы      |
| Завтрак    | гор.блюдо              | 175    | Каша молочная Дружба       | 150           | 15,49         | 132,40         | 4,82         | 1,02         | 16,83         |
|            | гор.напиток            | 15     | Масло сливочное            | 10            | 7,57          | 75,00          | 0,05         | 8,25         | 0,08          |
|            |                        |        | Сыр в/сорт                 | 15            | 9,71          | 57,00          | 3,05         | 4,63         | 0,00          |
|            | хлеб                   |        | Батон                      | 40            | 1,67          | 132,00         | 2,96         | 1,16         | 20,56         |
|            |                        | 376    | Чай с шиповником           | 200           | 3,57          | 63,00          | 0,10         | 0,00         | 16,70         |
|            |                        |        | <b>Итого</b>               | <b>415</b>    | <b>38,01</b>  | <b>459,40</b>  | <b>10,98</b> | <b>15,06</b> | <b>54,17</b>  |
| Обед       | закуска                | 82     | Винегрет                   | 60            | 6,54          | 54,96          | 0,81         | 3,70         | 4,61          |
|            | 1 блюдо                | 87     | Суп рисовый с курицей      | 250           | 14,40         | 104,75         | 2,69         | 2,84         | 17,14         |
|            | 2 блюдо                | 302    | Каша гречневая рассыпчатая | 150           | 5,17          | 227,30         | 6,60         | 7,20         | 41,20         |
|            | гарнир                 | 230/1  | Котлета рыбная с соусом    | 60            | 29,45         | 102,00         | 11,50        | 8,80         | 12,00         |
|            | 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.             |        | <b>Итого</b>               | <b>850</b>    | <b>67,39</b>  | <b>760,01</b>  | <b>24,40</b> | <b>25,54</b> | <b>106,15</b> |
| Полдник    |                        |        | СОК                        | <b>180</b>    | <b>8,60</b>   | 0,75           | 0            | 15,21        | 63,86         |
|            |                        |        | Печенье                    | <b>40</b>     | <b>4,00</b>   | 3,84           | 3,06         | 48,75        | 237,9         |
|            |                        |        | <b>Итого</b>               | <b>220,00</b> | <b>12,60</b>  | <b>4,59</b>    | <b>3,06</b>  | <b>63,96</b> | <b>301,76</b> |
|            |                        |        | <b>ИТОГО</b>               | <b>1265</b>   | <b>105,40</b> | <b>1219,41</b> | <b>35,38</b> | <b>40,60</b> | <b>160,32</b> |