

Школа

МКОУ Тагайская СШ им Ю. Ф. Горячева

Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры
Завтрак	гор.блюдо	2,47	Каша молочная пшённая с маслом сливочным	200	23,54	258	7	9
	гор.напиток	693	Какао с молоком	200	17,37	151	5	5
	хлеб	0,09	Хлеб пшеничный	60	3,60	133	5	0
	закуска	3,01	Сыр порционно	10	7,52	36	2	3
	гарнир							
Завтрак 2	фрукты							
Обед	закуска	0,09	Салат "Фасолька" заправленный растительным маслом	60	5,15	64	2	2
	1 блюдо	124,44	Суп овощной на бульоне	200	12,78	88	2	5
	2 блюдо	273,07	Котлеты рыбные паровые запечёные под сметанно -луковым соусом	90	32,34	201	12	10
	гарнир	520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	23,47	139	3	9
	сладкое	66112	Мармелад	30	7,08	63	1	2
	хлеб бел.							
	хлеб черн.	5,1	Хлеб ржано - пшеничный	70	3,92	127	2	0
	напиток	349,1	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	17,85	77	0	0
				154,62				

вторник

Углеводы
47
23
30
0
10
9
20
2
11
24
19