

Школа

МБОУ "ООШ № 16"

Отд./корп

День

12/1/2021

Завтрак	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	гор.блюдо	443	Рагу из филе птицы	200	27.68	277.2	14.81	9.13	27.83
	напиток	628	Чай с сахаром и лимоном	200	2.42	60.3	0.26	0.01	15.24
	хлеб		Хлеб ржаной	30	1.50	36.2	1.32	0.2	6.84
	фрукт		Груша	219	21.73	63	0.6	0.45	13.3
	сладкое		Шоколадка	1 шт.	13.50	110	7	34	53
	ИТОГО				66.83	546.70	23.99	43.79	116.21
Обед	закуска	62	Салат из свежей капусты	60	2,01	53.00	0.90	3.00	5.70
	1 блюдо	156	Суп картофельный с рыбными консервами	220	14.44	151.6	4.63	7.39	16.97
	2 блюдо	416	Шницель	90	24.93	230.9	12.77	14.99	11.20
	гарнир		Рис отварной	150	5.64	222.3	3.84	5.43	38.63
	напиток	585	Компот из яблок	200	4.04	109	0.2	0,16	27.90
	хлеб		Хлеб ржаной	30	1.5	54.3	1.98	0.4	10.30
	сладкое		Конфета	1 шт.	8.5	467.6	6.08	28	49.50
	фрукт		Яблоко	169	10.33	67.5	0.6	0.6	14.70
ИТОГО					71.39	1356.20	31.00	59.81	174.90
ВСЕГО					138.22	1902.90	54.99	103.60	291.11