

Школа

МБОУ "ООШ № 16"

Отд./корп

День

12/7/2021

Завтрак	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	закуска	324	Яйцо вареное	1 шт.	7.57	62.8	5.08	4.6	0.28
	гор.блюдо	262	Каша молочная рисовая с маслом	205/10	16.3	186.4	7.62	12.81	35.38
	напиток	629	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	2.34	60.3	0.26	0.01	15.24
	хлеб		Булочное изделие "Тонус"	20	2.00	52.4	1.54	0.6	9.96
	сладкое		Йогурт	1 шт.	17.90	106.3	6.25	4	10.6
	сладкое		Шоколадка	1 шт.	13.50	110	7	34	53
	ИТОГО				59.61	578.20	27.75	56.02	124.46
Обед	1 блюдо	129	Рассольник Ленинградский	200	3.69	103.6	2.1	4.3	14.50
	2 блюдо	394	Жаркое по-домашнему	150	17.47	290.9	12.9	16.1	24.80
	напиток	588	Компот из сухофруктов	200	2.34	97.1			25.20
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	1.71	47.2	1.6	0,2	10.40
	хлеб		Хлеб ржаной	30	1.5	54.3	1.98	0.4	10.30
	фрукт		Банан	238	18.56	82	3	0.2	18.00
	сладкое		Шоколадка	1 шт.	13.5	110	7	34	53.00
	сладкое		Печенье	1 шт.	6.95	446	7.5	16	68.00
ИТОГО					65.72	1231.10	36.08	71.00	224.20
ВСЕГО					125.33	1809.30	63.83	127.02	348.66