

Школа

МБОУ "ООШ № 16"

Отд./корп

День

12/9/2021

Завтрак	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	закуска		Бутерброд горячий с сыром	45	13.68	166.2	6.9	10.4	11.1
	гор.блюдо	310	Рыба жареная	90	37.31	179.8	17.24	6.86	3.83
	гарнир	472	Картофельное пюре	150	9.52	150.8	3.33	5.52	23.33
	напиток	628	Чай с сахаром	200	1.58	58	0.2		15
	хлеб		Хлеб ржаной	20	1.00	36.2	1.32	0.2	6.84
	ИТОГО				63.09	591.00	28.99	22.98	60.10
Обед	1 блюдо	139	Суп с макаронными изделиями с курицей	200/25	8.82	185.7	8.79	8.92	17.66
	2 блюдо	460	Котлета из птицы	90	24.52	275.2	14.1	18.47	13.07
	гарнир		Рис отварной	150	5.64	222.3	3.84	5.43	38.63
	напиток	591	Кисель	200	4.23	119	0.1		31.48
	фрукт		Груша	224	27.55	63	0.6	0.45	13.30
	хлеб		Хлеб ржаной	30	1.5	54.3	1.98	0.4	10.30
ИТОГО					72.26	919.50	29.41	33.67	124.44
ВСЕГО					135.35	1510.50	58.40	56.65	184.54