

Школа

МБОУ "ООШ № 16"

Отд./корп

День

12/10/2021

Завтрак	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	гор.блюдо	297	Каша молочная пшннная с маслом	205/10	15.31	319.5	9.9	13.6	39.20
	напиток	643	Какао на сгущенном молоке	200	10.03	190	4.9	5	32.5
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	1.71	47.2	1.6	0.2	10.4
	фрукт		Яблоко или апельсин	195	12.83	25.8	0.6	0.06	6.55
			Йогурт	1 шт.	17.90	106.3	6.25	4	10.6
	ИТОГО				57.78	688.80	23.25	22.86	99.25
Обед	1 блюдо		Борщ с капустой с картофелем и тушеным мясом	209	7.2	82.5	1.5	4.1	10.80
	2 блюдо	390	Печень по-строгановски	50/50	28.05	314.3	25.61	21.66	7.79
	гарнир	463	Каша гречневая	150	7.59	266.9	8.9	6.1	43.10
	напиток		Сок	1 шт.	11.25	112	0.1		27.40
	сладкое		гематоген или конфета	1 шт.	8.12	390	7	3	84.00
	хлеб		Хлеб ржаной	30	1.5	54.3	1.98	0.4	10.30
ИТОГО					63.71	1220.00	45.09	35.26	183.39
ВСЕГО					121.49	1908.80	68.34	58.12	282.64