

Школа

МБОУ "ООШ № 16"

Отд./корп

День

12/13/2021

Завтрак	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	гор.блюдо	460	Котлета из птицы	90	21.84	275.2	14.1	18.47	13.07
	гарнир	469	Макароны отварные	150	4.77	207.5	5.25	4.35	35.70
	напиток	629	Чай с лимоном и сахаром	200/7	2.42	60.3	0.25	0.01	15.24
	хлеб		Хлеб ржаной	30	1.50	54.3	1.98	0.4	10.3
	фрукт		Банан или яблоко	1 шт.	11.02	82	3	0.2	18
			Круасан	1 шт.	20.20	402	5.9	18.3	53.6
	ИТОГО				61.75	1081.30	30.48	41.73	145.91
Обед	1 блюдо	156	Суп картофельный с рыбными консервами	220	13.82	151.6	4.63	7.39	16.97
	2 блюдо	449	Плов из птицы	200	22.75	487.1	21.25	28.16	36.27
	напиток	585	Компот из свежих яблок	200	4.22	109	0.2	0,16	27.90
	сладкое		шоколад	1 шт.	13.5	52.4	1.54	0.6	9.96
	сладкое		гематоген	1 шт.	7.92	52.4	1.54	0.6	9.96
	хлеб		Хлеб ржаной	30	1.5	54.3	1.98	0.4	10.30
ИТОГО					63.71	906.80	31.14	37.15	111.36
ВСЕГО					125.46	1988.10	61.62	78.88	257.27