

Школа

МБОУ "ООШ № 16"

Отд./корп

День

12/14/2021

Завтрак	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	гор.блюдо	297	Запеканка из творога со сметаной	145/24	34.12	436.6	25.4	23.9	29.60
	напиток		Молочный коктейль	1 шт.	26.00	135	5.6	4	19.6
	хлеб		Булочное изделие "Тонус"	20	2.00	52.4	1.54	0.6	9.96
	ИТОГО				<b>62.12</b>	<b>624.00</b>	<b>32.54</b>	<b>28.50</b>	<b>59.16</b>
Обед	1 блюдо	120	Щи из свежей капусты с мясом	210	9.98	106.1	4.38	6.71	7.55
	2 блюдо	324	Котлета рыбная	90	11.62	172.8	11.4	9	12.60
	гарнир	469	Картофельное пюре	150	9.52	100.7	2.2	3.7	15.60
	напиток		Молоко обогащенное	1 шт.	16.2	116	5.6	6,4	9.40
	фрукт		Банан	212	16.54	82	3	0,2	18.00
	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
<b>ИТОГО</b>					<b>67.07</b>	<b>679.10</b>	<b>30.16</b>	<b>19.81</b>	<b>83.85</b>
<b>ВСЕГО</b>					<b>129.19</b>	<b>1303.10</b>	<b>62.70</b>	<b>48.31</b>	<b>143.01</b>