

Школа

МБОУ "ООШ № 16"

Отд./корп

День

12/21/2021

| Завтрак      | Раздел    | № рец. | Блюдо                                       | Выход, г | Цена          | Калорийность   | Белки        | Жиры         | Углеводы      |
|--------------|-----------|--------|---|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|
|              | гор.блюдо |        | Тефтели из говядины                         | 90/75    | 26.80         | 307.40         | 13.83        | 20.25        | 17.44         |
|              | гарнир    |        | Каша гречневая                              | 150      | 7.88          | 266.90         | 8.8          | 6.1          | 43.10         |
|              | напиток   |        | Кофейный напиток                            | 200      | 4.75          | 108.30         | 1.8          | 1.9          | 22.4          |
|              | хлеб      |        | Хлеб ржаной                                 | 20       | 1.00          | 36.20          | 0.6          | 0.45         | 13.3          |
|              | фрукт     |        | Груша или банан или яблоко                  | 1 шт.    | 21.93         | 63.00          | 0.6          | 0.45         | 13.3          |
|              | ИТОГО     |        |   |          | <b>62.36</b>  | <b>781.80</b>  | <b>25.63</b> | <b>29.15</b> | <b>109.54</b> |
| Обед         | 1 блюдо   |        | Щи из свежей капусты с картофелем и курицей | 200/25   | 10.57         | 157.96         | 7.95         | 10.77        | 7.80          |
|              | 2 блюдо   |        | Рагу из филе птицы                          | 200      | 29.41         | 277.2          | 14.81        | 9.13         | 27.83         |
|              | напиток   |        | Компот из свежих яблок                      | 200      | 4.22          | 109            | 0.2          | 0,2          | 27.90         |
|              |           |        | Йогурт                                      | 1 шт.    | 17.9          | 106.3          | 6.25         | 4            | 10.60         |
|              | хлеб      |        | Хлеб ржаной                                 | 30       | 1.5           | 54.3           | 1.98         | 0.4          | 10.30         |
| <b>ИТОГО</b> |           |        |   |          | <b>63.60</b>  | <b>704.76</b>  | <b>31.19</b> | <b>20.30</b> | <b>84.43</b>  |
| <b>ВСЕГО</b> |           |        |   |          | <b>125.96</b> | <b>1486.56</b> | <b>56.82</b> | <b>49.45</b> | <b>193.97</b> |