

Школа

МБОУ "ООШ № 16"

Отд./корп

День

12/23/2021

Завтрак	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	закуска	62	Салат из свежей капусты	60	2.56	53.4	0.96	3	5.8
	гор.блюдо	390	Печень по-строгановски	49/50	27.66	284.50	21.34	18.05	6.50
	гарнир	463	Каша гречневая	150	7.88	262.70	8.7	5.55	47.10
	напиток		Сок	1 шт.	11.25	112.00	0.1		27.4
	хлеб		Хлеб ржаной	20/21	2.04	54.30	1.98	0.4	10.3
	фрукт		Яблоко	145	9.43	25.80	0.6	0.06	6.55
	ИТОГО				60.82	792.70	33.68	27.06	103.65
Обед	1 блюдо	139	Суп с макаронными изделиями	200	1.36	98.9	2.24	2.32	17.36
	2 блюдо	403	Плов из говядины	200	30.05	397.9	16.4	18.6	40.50
	напиток		Молочный коктейль	1 шт.	26	135	5.6	4	19.60
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	1.71	47.2	1.6	0,2	10.40
	хлеб		Хлеб ржаной	34	1.69	54.3	1.98	3.67	10.30
ИТОГО					60.81	733.30	27.82	24.59	98.16
ВСЕГО					121.63	1526.00	61.50	51.65	201.81