

Школа

МБОУ "ООШ № 16"

Отд./корп

День

20.01.2022

Завтрак	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	гор.блюдо	401	Гуляш из говядины	63	18,76	121,40	7,7	8,8	2,60
	гарнир	463	Каша гречневая	150	7,93	262,70	8,7	5,6	47,10
	напиток		Молочный коктейль	1 шт.	27,50	135,00	5,6	4	19,6
	хлеб		Хлеб ржаной	20	1,10	36,20	1,3	0,2	6,8
			Печенье	1 шт.	8,20	52,40	1,5	0,6	10
	ИТОГО				<b>63,49</b>	<b>607,70</b>	<b>24,80</b>	<b>19,20</b>	<b>86,10</b>
Обед	1 блюдо	138	Суп картофельный с бобовыми	200	3,82	136,8	5,7	4,3	12,50
	2 блюдо	444	Птица тушеная в соусе	150	23,06	215,25	13,9	16,4	3,00
	гарнир	469	Макароны отварные	150	4,95	207,5	0,5	4,4	35,70
	напиток	465	Напиток из шиповника	200	5,72	125,4	0,8		31,98
	хлеб		Хлеб ржаной	30	1,65	54,3	1,98	0,4	10,30
	фрукт		Яблоко	158	11,69	67,5	0,6	0,6	14,70
	сладкое		Конфета	1 шт.	9,25	52,4	1,5	0,6	10,00
<b>ИТОГО</b>					<b>60,14</b>	<b>859,15</b>	<b>24,98</b>	<b>25,10</b>	<b>118,18</b>
<b>ВСЕГО</b>					<b>123,63</b>	<b>1466,85</b>	<b>49,78</b>	<b>44,30</b>	<b>204,28</b>