

Школа

МБОУ "ООШ № 16"

Отд./корп

День

2/3/2022

Завтрак	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	закуска	62	Салат из свежей капусты	60	3.48	53.4	0.96	3	5.8
	гор.блюдо	416	Котлета из говядины	90	32.67	229.40	14.34	11.81	12.49
	гарнир	469	Макароны отварные	150	4.95	207.50	5.25	4.35	35.70
	напиток	628	Чай с сахаром	200/15	1.58	58.00	0.2		15
	хлеб		Хлеб ржаной	20	1.10	36.20	1.32	0.2	6.84
	фрукт		Груша	201	25.93	63.00	0.6	0.45	13.3
	ИТОГО				69.71	647.50	22.67	19.81	89.13
Обед	1 блюдо	110	Борщ из свежей капусты с тушеным мясом	210	8.54	117.4	4.48	6.66	10.80
	2 блюдо	14	Бестроганов из филе птицы	100	26.98	328.8	23.03	28.47	5.54
	гарнир	465	Рис отварной	150	6.25	222.2	3.8	7.2	38.63
	напиток	585	Компот из свежих яблок	200	4.65	109	0.2	0,2	27.90
	хлеб		Хлеб ржаной	30	1.65	54.3	1.98	0,4	10.30
			Печенье	1 шт.	8.2	52.4	1.54	0,6	9.96
ИТОГО					56.27	884.10	35.03	42.33	103.13
ВСЕГО					125.98	1531.60	57.70	62.14	192.26