

Школа

МБОУ "ООШ № 16"

Отд./корп

День

09.02.2022

| Завтрак      | Раздел    | № рец. | Блюдо                            | Выход, г | Цена          | Калорийность   | Белки        | Жиры         | Углеводы      |
|--------------|-----------|--------|----------------------------------|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|
|              | гор.блюдо |        | Плов из птицы                    | 200      | 23,21         | 487,10         | 21,25        | 28,16        | 36,27         |
|              | гарнир    |        | Бутерброд горячий с сыром        | 45       | 14,41         | 166,20         | 6,9          | 10,4         | 11,1          |
|              | напиток   |        | Кофейный напиток                 | 200      | 5,06          | 108,30         | 1,81         | 1,9          | 22,4          |
|              | хлеб      |        | Хлеб ржаной                      | 20       | 1,10          | 36,20          | 1,3          | 0,2          | 6,8           |
|              |           |        | гематоген                        | 1 шт.    | 9,28          | 52,40          | 1,54         | 0,6          | 9,96          |
|              |           |        | яйцо                             | 1 шт.    | 8,50          | 62,80          | 5,08         | 4,6          | 0,28          |
|              | ИТОГО     |        |                                  |          | <b>61,56</b>  | <b>913,00</b>  | <b>37,88</b> | <b>45,86</b> | <b>86,81</b>  |
| Обед         | 1 блюдо   |        | Суп круасский с гречневой крупой | 210      | 11,55         | 130            | 4,99         | 4,31         | 15,94         |
|              | салат     |        | Салат школьный                   | 50       | 3,31          | 77,7           | 1,45         | 5,41         | 5,09          |
|              | гарнир    |        | Рагу из филе птицы               | 200      | 30,88         | 277,2          | 14,81        | 9,13         | 27,83         |
|              | напиток   |        | напиток лимонный                 | 200      | 3,46          | 95,9           | 0,14         |              | 24,53         |
|              | хлеб      |        | Хлеб ржаной                      | 30       | 1,65          | 54,3           | 1,98         | 0,4          | 10,30         |
|              | фрукт     |        | яблоко                           | 165      | 12,21         | 67,5           | 0,6          | 0,6          | 14,70         |
|              | сладкое   |        |                                  |          |               |                |              |              |               |
| <b>ИТОГО</b> |           |        |                                  |          | <b>63,06</b>  | <b>702,60</b>  | <b>23,97</b> | <b>18,85</b> | <b>98,39</b>  |
| <b>ВСЕГО</b> |           |        |                                  |          | <b>124,62</b> | <b>1615,60</b> | <b>61,85</b> | <b>64,71</b> | <b>185,20</b> |