

Школа

МБОУ "ООШ № 16"

Отд./корп

День

2/10/2022

Завтрак	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	закуска	62	Салат из свежей капусты с яблоком	60	3.76	54.2	3.8	3.1	6
	гор.блюдо	310	Рыба жареная (треска)	90	38.61	179.80	17.24	6.86	3.83
	гарнир	365	Рис отварной	150	6.25	222.20	3.8	7.2	38.63
	напиток	628	Чай с сахаром	215	1.58	58.00	0.2		15
	хлеб		Хлеб ржаной	20	1.10	36.20	1.32	0.2	6.84
	фрукт		Яблоко	165	12.21	67.50	0.6	0.6	14.7
	ИТОГО				63.51	617.90	26.96	17.96	85.00
Обед	1 блюдо		Борщ из свежей капусты	200	4.46	82.5	1.5	4.1	10.80
	2 блюдо	401	Гуляш	125	37.46	388.5	28	31.8	9.30
	гарнир	469	Макароны отварные	150	5.05	207.5	5.25	4.35	35.70
	напиток	465	Напиток из шиповника	200	5.62	125.4	0.2		31.98
	хлеб		Хлеб ржаной	30	1.65	54.3	1.98	3,67	10.30
			Печенье	1 шт.	8.2	52.4	1.54	0,6	9.96
ИТОГО					62.44	910.60	38.47	40.25	108.04
ВСЕГО					125.95	1528.50	65.43	58.21	193.04