

Школа **МБОУ "ООШ № 16"** Отд./корп День **2/25/2022**

Завтрак	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	закуска	324	Яйцо вареное	1 шт.	8.5	62.8	5.1	4.6	0.3
	гор.блюдо	460	Котлета из птицы	90	25.35	275.20	14.1	18.5	13.10
	гарнир	472	Картофельное пюре	150	9.68	150.80	3.3	5.5	23.30
	напиток	642	Кофейный напиток	200	5.30	108.30	1.81	1.9	22.4
	сладкое		Гематоген	1 шт.	9.28	63.00	0.6	0.5	13.3
	фрукт		Яблоко	137	10.14	67.50	0.6	0.6	14.7
	хлеб		Хлеб ржаной	20	1.10	36.20	1.3	0.2	6.8
	ИТОГО				69.35	763.80	26.81	31.80	93.90
Обед	закуска	62	Салат из свежей капусты	60	3.48	53.00	0.90	3.00	5.70
	1 блюдо	120	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.33	98.9	2.24	2.32	17.36
	2 блюдо	310	Рыба жаренная (треска)	90	38.61	134.1	13.94	7.92	2.24
	гарнир	465	Рис отварной	150	6.25	222.3	3.84	5.43	38.63
	напиток	773	Напиток из шиповника	200	5.77	125.4	0.8		31.98
	хлеб		Хлеб ржаной	30	1.65	54.3	1.98	0,4	10.30
ИТОГО					60.09	688.00	23.70	18.67	106.21
ВСЕГО					129.44	1451.80	50.51	50.47	200.11