

Школа **МБОУ "ООШ № 16"** Отд./корп  День **3/1/2022**

| Завтрак      | Раздел       | № рец. | Блюдо                                   | Выход, г | Цена          | Калорийность   | Белки        | Жиры         | Углеводы      |
|--------------|--------------|--------|---|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|
|              | гор.блюдо    | 14     | Бефстроганов из филе птицы              | 90/75    | 47.55         | 387.80         | 25           | 29.6         | 5.30          |
|              | гарнир       | 393    | Макароны отварные                       | 150      | 5.06          | 207.50         | 5.3          | 4.4          | 35.70         |
|              | напиток      | 629    | Чай с лимоном                           | 200/7    | 2.80          | 60.30          | 0.3          | 0.1          | 15.2          |
|              | хлеб         |        | Хлеб ржаной                             | 20       | 1.10          | 36.20          | 1.3          | 0.2          | 6.8           |
|              | <b>ИТОГО</b> |        |   |          | <b>56.51</b>  | <b>691.80</b>  | <b>31.90</b> | <b>34.30</b> | <b>63.00</b>  |
| Обед         | 1 блюдо      | 174    | Суп крестьянский с тушеным мясом        | 210      | 7.56          | 125.5          | 4.6          | 3.8          | 1.20          |
|              |              |        | Запеканка картофельная с мясом с маслом |          |               |                |              |              |               |
|              | 2 блюдо      | 430    | сливочным                               | 205      | 37.9          | 286.4          | 16.8         | 19.7         | 36.50         |
|              | напиток      | 588    | Компот из сухофруктов с витамином "С"   | 200      | 1.95          | 97.1           |              |              | 25.20         |
|              | фрукт        |        | Яблоко                                  | 155      | 11.47         | 67.5           | 0.6          | 0,6          | 14.70         |
|              |              |        | Булочка сдоба обыкновенная              | 50       | 1.97          | 150            | 4.1          | 2            | 28.90         |
|              | хлеб         |        | Хлеб ржаной                             | 30       | 1.65          | 54.3           | 2            | 3,7          | 10.30         |
| <b>ИТОГО</b> |              |        |   |          | <b>62.50</b>  | <b>780.80</b>  | <b>28.10</b> | <b>23.50</b> | <b>116.80</b> |
| <b>ВСЕГО</b> |              |        |   |          | <b>119.01</b> | <b>1472.60</b> | <b>60.00</b> | <b>57.80</b> | <b>179.80</b> |