

Школа **МБОУ "ООШ № 16"** Отд./корп День **3/9/2022**

Завтрак	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	закуска	62	Салат из свежей капусты	60	3.51	53.4	1	3	5.8
	гор.блюдо	460	Котлета из филе индейки	90	29.62	275.20	14.1	18.5	13.10
	гарнир	393	Макароны отварные	150	5.06	207.50	0.5	4.4	35.70
	напиток	628	Чай с сахаром	200/15	1.68	58.00	0.2		15
			Слоеное изделие гребешок	1 шт.	24.56	402.00	5.9	18.3	53.6
	хлеб		Хлеб ржаной	20	1.10	36.20	1.3	0.2	6.8
	ИТОГО				65.53	1032.30	23.00	44.40	130.00
Обед	1 блюдо	120	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.6	98.9	2.24	2.32	17.36
	2 блюдо	310	Рыба жареная (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	451	Напиток из шиповника	200	5.77	125.4	0.8		31.98
	фрукт		Яблоко	143	10.58	67.5	0.6	0,6	14.70
	хлеб		Хлеб ржаной	30	1.65	54.3	1.98	0,4	10.30
ИТОГО					67.46	702.50	23.40	15.67	115.21
ВСЕГО					132.99	1734.80	46.40	60.07	245.21