

Школа

МБОУ "ООШ № 16"

Отд./корп

День

3/10/2022

Завтрак	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	гор.блюдо	297	Запеканка из творога со сметаной	145/30	43.57	436.60	25.4	23.9	29.60
	напиток	642	Какао с молоком	200	10.96	190.00	4.9	5	32.5
	фрукт		Яблоко	134	9.92	67.50	0.6	0.6	14.7
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	1.90	47.20	1.6	0.2	10.4
	ИТОГО				66.35	741.30	32.50	29.70	87.20
Обед	1 блюдо	120	Щи из свежей капусты с курицей	200/25	11.44	106.1	7.95	10.82	7.85
	2 блюдо	416	Котлета из говядины	90	27.38	224.6	15.3	12.6	13.30
	гарнир	472	Картофельное пюре	150	11.04	150.8	3.3	5.5	23.30
	напиток		Молоко обогащенное	1 шт	19.95	116	5.6	6.4	9.40
	хлеб		Хлеб ржаной	30	1.65	54.3	1.98	0.4	10.30
ИТОГО					71.46	651.80	821.18	28.92	64.15
ВСЕГО					137.81	1393.10	853.68	58.62	151.35