

Школа

МБОУ "ООШ № 16"

Отд./корп

День

3/14/2022

Завтрак	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	закуска		Яйцо вареное	1 шт.	8.5	62.8	5.1	4.6	0.3
	гор.блюдо		Котлета рыбная (минтай)	90	14.54	172.80	11.4	9	12.60
	гарнир		Рис отварной	150	6.25	222.30	3.84	5.43	38.63
	напиток		Какао с молоком сгущенным	200	10.96	190.00	4.9	5	32.5
	хлеб		Хлеб ржаной	20	1.10	36.20	1.3	0.2	6.8
	сладкое		Гематоген	1 шт.	9.28	52.40	1.54	0.6	9.96
	фрукт		Яблоко	137	10.14	67.50	0.6	0.6	14.7
	ИТОГО				<b>60.77</b>	<b>804.00</b>	<b>28.68</b>	<b>25.43</b>	<b>115.49</b>
Обед	1 блюдо		Суп картофельный с бобовыми с курицей	200/25	11.04	223.6	12.27	10.9	12.80
	2 блюдо		Гуляш из говядины	125	31.06	142.8	15.4	17.6	5.20
	гарнир		Картофельное пюре	150	10.22	150.8	3.3	5.5	23.30
	напиток		Кисель	200	4.62	118.5	0.1		31.50
			Ватрушка с творогом	75	9.62	208.2	9.03	5,01	33.80
	хлеб		Хлеб ржаной	30	1.65	54.3	2	0,4	10.30
<b>ИТОГО</b>					<b>68.21</b>	<b>898.20</b>	<b>42.10</b>	<b>34.00</b>	<b>116.90</b>
<b>ВСЕГО</b>					<b>128.98</b>	<b>1702.20</b>	<b>70.78</b>	<b>59.43</b>	<b>232.39</b>