

Школа

МБОУ "ООШ № 16"

Отд./корп

День

3/15/2022

Завтрак	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	гор.блюдо	461	Тефтели из говядины	90/75	25.66	307.40	13.8	20.3	17.40
	гарнир	463	Каша гречневая	150	10.01	266.90	8.8	6.1	43.10
	напиток	629	Чай с лимоном	200/7	2.80	60.30	0.3	0.01	15.2
	фрукт		Яблоко	131	9.69	25.80	0.6	0.1	6.6
	сладкое		Печенье	1 шт.	8.20	63.00	0.6	0.5	13.3
	хлеб		Хлеб ржаной	20	1.10	36.20	1.3	0.2	6.8
	ИТОГО				57.46	759.60	25.40	27.21	102.40
Обед	1 блюдо	176	Борщ с картофелем с тушеным мясом	210	8.92	125.9	4.7	6.8	13.50
	2 блюдо	460	Котлета из филе индейки	90	29.62	298.7	15.2	20	12.60
	гарнир	393	Макароны отварные	150	5.06	207.5	5.3	4.4	35.70
	напиток	585	Компот из свежих яблок	200	4.83	109	0.2	0,2	27.90
	сладкое		Конфета	1 шт.	9.25	52.4	1.5	0,6	10.00
	хлеб		хлеб пшеничный	20	1.9	47.2	1.6	0,2	10.40
	хлеб		Хлеб ржаной	30	1.65	54.3	1.98	0,4	10.30
ИТОГО					61.23	895.00	30.48	31.20	120.40
ВСЕГО					118.69	1654.60	55.88	58.41	222.80