

Школа

МБОУ "ООШ № 16"

Отд./корп

День

3/16/2022

Завтрак	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	закуска	324	Яйцо вареное	1 шт.	8.5	62.8	5.1	4.6	0.3
	гор.блюдо	444	Курица тушеная в соусе	90/75	27.34	387.80	25	29.6	5.30
	гарнир	465	Рис отварной	150	6.25	222.30	3.8	5.4	38.60
	напиток		Молочный коктейль	1 шт.	27.50	135.00	5.6	4	19.6
	хлеб		Хлеб ржаной	20	1.10	36.20	1.3	0.2	6.8
	ИТОГО				70.69	844.10	40.80	43.80	70.60
Обед	закуска		Салат из свеклы с соленым огурцом	60	3.11	73.00	1.10	4.40	7.40
	1 блюдо	174	Суп крестьянский с курицей	200/25	10.5	135.5	1.6	4.2	3.80
	2 блюдо	430	Запеканка картофельная с мясом с маслом сливочным	200/5	37.9	286.4	16.8	19.7	36.50
	напиток	588	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	2.68	97.1			25.20
	сладкое		Печенье	1 шт.	8.2	52.4	1.5	0,6	14.70
	хлеб		Хлеб ржаной	30	1.65	54.3	2	3,7	10.30
ИТОГО					64.04	698.70	23.00	28.30	97.90
ВСЕГО					134.73	1542.80	63.80	72.10	168.50