

Школа

МБОУ "ООШ № 16"

Отд./корп

День

4/8/2022

Завтрак	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	гор.блюдо	310	Рыба жареная (треска)	90	41.95	146.60	19.3	6.1	4.00
	гарнир	465	Рис отварной	150	6.25	222.20	3.8	7.2	38.60
	напиток	773	Напиток и из шиповника	200	5.77	125.40	0.2		32
	фрукт		Яблоко	115	10.47	67.50	0.6	0.6	14.7
	сладкое		Печенье	1 шт.	9.26	52.40	1.5	0.6	10
	хлеб		Хлеб ржаной	20	1.10	36.20	1.3	0.2	6.8
	ИТОГО				74.80	650.30	26.70	14.70	106.10
Обед	1 блюдо	120	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5.6	98.9	2.24	2.32	17.36
	2 блюдо	401	Гуляш из говядины	125	31.36	142.8	15.4	17.6	5.20
	гарнир	472	Картофельное пюре	150	12.3	150.8	3.3	5.5	23.30
	напиток		Сок	1 шт.	14.9	112	1		27.40
	хлеб		Хлеб ржаной	30	1.65	54.3	2	0,4	10.30
ИТОГО					65.81	558.80	23.94	25.42	83.56
ВСЕГО					140.61	1209.10	50.64	40.12	189.66