

Школа

МБОУ "ООШ № 16"

Отд./корп

День

5/13/2022

| Завтрак      | Раздел    | № рец. | Блюдо                  | Выход, г | Цена          | Калорийность   | Белки        | Жиры         | Углеводы      |
|--------------|-----------|--------|------------------------|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|
|              | гор.блюдо | 444    | Курица тушеная в соусе | 90/75    | 28.17         | 387.80         | 25           | 29.6         | 5.30          |
|              | гарнир    | 463    | Каша гречневая         | 100      | 7.71          | 175.10         | 5.9          | 3.7          | 31.40         |
|              | напиток   | 628    | Чай с сахаром          | 200/15   | 2.54          | 58.00          | 0.2          |              | 15            |
|              | фрукт     |        | Банан                  | 195      | 20.48         | 82.00          | 3            | 0.2          | 18            |
|              | хлеб      |        | Хлеб ржаной            | 20       | 1.10          | 36.20          | 1.3          | 0.2          | 6.8           |
|              | ИТОГО     |        |                        |          | <b>60.00</b>  | <b>739.10</b>  | <b>35.40</b> | <b>33.70</b> | <b>76.50</b>  |
| Обед         | 1 блюдо   | 176    | Борщ с картофелем      | 200      | 8.35          | 91             | 1.7          | 4.2          | 13.50         |
|              | 2 блюдо   | 394    | Жаркое по-домашнему    | 150      | 29.61         | 290.9          | 12.9         | 16.1         | 24.80         |
|              | напиток   |        | Молоко обогащенное     | 1 шт.    | 23.6          | 116            | 5.6          | 6,4          | 9.40          |
|              | хлеб      |        | Хлеб ржаной            | 30       | 1.65          | 54.3           | 1.98         | 0,4          | 10.30         |
| <b>ИТОГО</b> |           |        |                        |          | <b>63.21</b>  | <b>552.20</b>  | <b>22.18</b> | <b>20.30</b> | <b>58.00</b>  |
| <b>ВСЕГО</b> |           |        |                        |          | <b>123.21</b> | <b>1291.30</b> | <b>57.58</b> | <b>54.00</b> | <b>134.50</b> |