

Школа МБОУ "ООШ № 16" Отд./корп День 5/16/2022

Завтрак	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	гор.блюдо	324	Котлета (минтай) рыбная	90	16.69	172.80	11.4	9	12.60
	гарнир	465	Рис отварной	150	8.56	222.20	3.8	7.2	38.60
	напиток	629	Чай с лимоном	200/7	3.56	60.30	0.3	0.01	15.2
	сладкое		Печенье	1 шт.	13.08	52.40	1.5	0.6	10
			Йогурт	1 шт.	23.65	106.30	6.3	4	10.6
	хлеб		Хлеб ржаной	20	1.10	36.20	1.3	0.2	6.8
	ИТОГО				<b>66.64</b>	<b>650.20</b>	<b>24.60</b>	<b>21.01</b>	<b>93.80</b>
Обед	1 блюдо		Суп картофельный с крупой	200	6.43	115.5	5	3.9	15.40
	2 блюдо	14	Бефстроганов из филе птицы	50/50	28.58	219.2	12.9	17.3	3.70
	гарнир	469	Макароны отварные	100	6.22	207.5	5.3	4.4	35.70
	напиток	591	Кисель	200	7.42	118.5	0.1		31.50
	фрукт		Яблоко	148	16.87	67.5	0.6	0,6	14.70
	хлеб		Хлеб ржаной	30	1.65	54.3	2	0,4	10.30
<b>ИТОГО</b>					<b>67.17</b>	<b>782.50</b>	<b>25.90</b>	<b>25.60</b>	<b>111.30</b>
<b>ВСЕГО</b>					<b>133.81</b>	<b>1432.70</b>	<b>50.50</b>	<b>46.61</b>	<b>205.10</b>