

Школа

МБОУ "ООШ № 16"

Отд./корп

День

5/18/2022

Завтрак	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	закуска		Филе сельди	19	6.65	37.4	2.5	2.9	0.3
	гор.блюдо	394	Жаркое по-домашнему	150	29.79	290.70	12.9	16.1	24.80
	напиток	629	Чай с лимоном	200/7	3.56	60.30	0.3	0.01	15.2
	хлеб		Хлеб ржаной	20	1.10	36.20	1.3	0.2	6.8
	фрукт		Яблоко	160	18.24	67.50	0.6	0.6	14.7
	ИТОГО				59.34	492.10	17.60	19.81	61.80
Обед	1 блюдо	129	Рассольник Ленинградский	200	7.8	103.6	2.1	4.3	14.50
	2 блюдо	449	Плов из птицы	200	25.64	487.1	21.3	28.2	36.30
	напиток	585	Компот из свежих яблок	200	7.74	109	0.2	0,2	27.90
	сладкое		Шоколад	1 шт.	17	52.4	1.5	0,6	10.00
	хлеб		Хлеб ржаной	30	1.65	54.3	2	0,4	10.30
ИТОГО					59.83	806.40	27.10	32.50	99.00
ВСЕГО					119.17	1298.50	44.70	52.31	160.80