

Школа

МБОУ гимназия №16

Отд./корп

День

21.05.2021г.

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена, руб	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	14	Масло сливочное	10		65,77	0,05	7,25	0,08
	219	Сырники из творога с молоком сгущенным молоком	120/20		374,2	21	17	34,3
	376	Чай с сахаром	200/15		60,26	0,02	0,02	15
		Хлеб ржаной	20		38,84	1,54	0,28	7,54
	338	Яблоко	100		44,4	0,4	0,4	9,8
		ИТОГО:			58	583,47	23,01	24,95
Обед	20	Салат из свежих огурцов	60		39,8	0,44	3,6	1,41
	102	Суп картофельный	200		85,9	3,1	4,3	8,7
	294/309	Котлета куриная с макаронами отварными и маслом сливочным	80/150/5		256,95	14,1	12,75	21,45
	342	Компот из свежих яблок	200		94,24	0,16	0	23,4
		Хлеб пшеничный	60		113,88	4,92	0,84	21,66
		Зефир	25		79,31	0,2	0,03	19,57
		ИТОГО:			58	670,08	22,92	21,52