Школа	МКОУ "СОШ №16 им.Фриева Р.М." г.о.Нальчик	Отд./корп		День	07.06.22г

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	181	каша молочная из манной крупы	200	15.24	216.37	8.09	11.87	37.35
	закуска	15	масло сливочное	20	10.00	74.80	0.06	4.12	0.09
	закуска	15	сыр голландский	30	18.15	34.33	2.61	2.66	0.00
	гор.напиток	377	чай с сахаром и лимоном	200	3.74	70.80	0.04	0.00	21.88
	хлеб	421	хлеб	50	2.38	96.13	3.24	0.40	19.52
Обед	закуска	пр	свежие огурцы	60	4.90	10.00	0.70	0.00	1.80
	закуска	пр	свежие помидоры	60	7.65	14.00	0.60	0.00	2.90
	1 блюдо	102	суп картофельный с горохом	250	7.42	187.90	8.40	4.10	4.50
	2 блюдо	227	рыба запеченная	100	53.33	194.67	15.50	12.82	3.60
	гарнир	128	картофельное пюре	150	15.07	172.80	3.10	9.15	17.98
	сладкое								
	хлеб бел.	421	хлеб	75	3.57	144.20	4.86	0.60	29.28
	напитки	349	компот из свежих яблок	200	5.21	132.80	0.66	0.09	32.01
	фрукты	338	фрукты	150	22.50	62.67	0.53	0.53	13.07
					169.16	1411.47	48.39	46.34	183.98