

Школа МАОУ СОШ № 16 Отд./корп   День 10/09/2021

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	231	омлет с сыром запеченный	200		380	24	30	3
	гор.напиток	420	чай	200		24	0	0	6
	хлеб	18	Хлеб из муки пшеничной	20		52	2	1	10
			соль йодированная	1					
Завтрак 2	фрукты								
			кондитерское изделие (печенье)	40		167	3	4	30
Обед	закуска	47/48	с-т из квашеной капусты/ с-т витаминный	60		51	1	3	4
	1 блюдо	101	суп картофельный с рыбой	200		108	4	1	16
	2 блюдо								
	гарнир	259	жаркое по домашнему	240		545	15	21	69
	сладкое	342	компот из свежих плодов (ассорти)	200		69	0	0	17
	хлеб бел.	18	Хлеб из муки пшеничной	30		79	2	1	15
	хлеб черн.	19	Хлеб ржано-пшеничный	40		79	2	1	16
			соль йодированная	1					