Школа	МБОУ гимназия № 16 г.Владикавказа	Отд./корп		День	20.05.2021г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Рыба запеченная, пюре картофельное с маслом сливочным	80/150/5	45,74	322	19	12	36
	гор.напиток		Чай с сахаром	200 / 15	1,89	60	0	0	15
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	1,08	44	1	0	9
			хлеб ржаной	20	1,13	39	2	0	8
			Масло сливочное	15	5,82	66	0	7	0
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска		Винегрет овощной	100	2,54	76	1	6	4
	1 блюдо		Щи со свежей капустой со сметаной	200 /5	4,72	91	1	5	10
	2 блюдо		Рыба запеченная	90	30,41	133	15	6	5
	гарнир		Пюре картофельное с маслом сливочным	180 / 5	15,33	188	3	6	31
	сладкое		Чай с сахаром	200 / 15	1,89	60	0	0	15
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	60	3,24	114	5	1	22
	хлеб черн.								