



Утверждаю
Директора МОБУ СОШ №16
Пожарского муниципального округа
Е.М.Петряева

Категория 1-4 классы

Школа

МОБУ СОШ № 16 Пожарского муниципального района

День 30.09.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		20	рис отварной	150	20,99	447,7	8,73	14,61	75
		64	рыба туш.с овощами в том.соусе	80	31,74	150	13,87	7,85	6,53
		30	кисель плод.ягод. С витамином с	200	10,21	113	0,1	0,1	27,9
		1	хлеб пшеничный	30	2,7	58,5	2,46	0,42	0,39
		34	фрукты свежие	80	14,36	35,2	0,32	0,32	7,84
			молоко	200	25	120	6	6,4	9,4
					105				

Школа

МОБУ СОШ № 16 Пожарского муниципального района

День 30.09.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		4	гречка отварная	150	23,52	872,07	0,57	96,24	0,93
		64	рыба тушеная в томсоусе с овощами	80	20,6	150	13,87	7,85	6,53
		30	кисель плод.ягод.с витамином с	200	10,21	113	0,1	0,1	27,9
		1	хлеб пшеничный	30	2,7	58,5	2,46	0,42	0,39
		34	фрукты свежие	135	22,97	59,4	0,54	0,54	13,23
			молоко	200	25	120	6	6,4	9,4
					105				

Ответ.за питание: Москаева И.В
Повар: Яшкунова В.Н