

И.о. директора *Ирина Д.О. Ширинина*



МКОУ "Зензеватская СШ"

Отд./корп

3 День 01.10.2025

Наименование пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Плов из птицы	220	80,00	432	16,5	22,4	38,7
	гор.блюдо								
	гор.напиток		Компот из сухофруктов	200	20,00	58	0,2	0,0	15,0
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	50	5,00	99	3,1	0,5	20,6
	закуска		Овощи сезонно порционно (свежие и соленые огурцы или помидоры, квашеная капуста, вареная морковь или свекла)	100	20,00	18	1,1	0,0	2,3
Ланч 2									
	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								
	Итого			582	125,0	513	19,1	16,0	72,0