

И.о. директора *М.В. Д.О. Шерина*

Школа

МКОУ "Зензеватская СШ"

Отд./корп

4 День

02.10.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Блюдо из рыбы: Рыба тушеная в томате с овощами	100	55,00	175	10,2	12,9	13,3
	гор.блюдо		Картофель отварной	200	50,00	193	3,8	5,7	30,1
	гор.напиток		Чай с лимоном	200	15,00	60	0,3	0	15,2
	хлеб		Хлеб пшеничный	50	5,00	116	4,0	0,5	21,1
	закуска								
Завтрак 2									
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								
		Итого		550	125,0	544	18,3	19,1	80,3