

Школа

МКОУ "Зензеватская СШ" *И.В. Сидорова, школа*

Отд./корп

*№ 10**Ширенко Д.В.*

7 День

07.10.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша гречневая вязкая	160	15,00	146	4,9	4,8	27,3
	гор.блюдо		Котлеты рубленные с белокочанной капустой с соусом томатным	130	65,00	211	10,9	9,8	22,4
	гор.напиток		Компот из сухофруктов	200	20,00	66	0,3	0,0	16,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	5,00	71	2,4	0,3	14,5
	закуска		Овощи сезонные порционно (свежие и соленые огурцы или помидоры, квашеная капуста, вареная морковь или свекла)	100	20,00	115	1,8	8,6	7,5
Завтрак 2									
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								
	Итого			620	125,0	609	20,3	23,5	87,7