



Школа

МКОУ "Зензеватская СОШ" *И.О. директора школы*

Отд./Корп "Зензеватская СОШ" *Ирина Д.*

2 День 14.10.2025

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                                 | Выход | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|---------------------------------------|-------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   |        | Тефтели с рисом и соусом томатным     | 150   | 15,0  | 126          | 4,0   | 4,5  | 17,7     |
|            | гор.блюдо   |        | Каша гречневая вязкая                 | 200   | 15,0  | 58           | 0,2   | 0,0  | 15,0     |
|            | гор.напиток |        | Чай с сахаром                         | 50    | 5,0   | 99           | 3,1   | 0,5  | 20,6     |
|            | хлеб        |        | Хлеб пшеничный                        | 62    | 20,0  | 24           | 0,9   | 0,1  | 5,1      |
|            | закуска     |        | Свекла отварная с маслом растительным |       |       |              |       |      |          |
| Завтрак 2  |             |        |                                       |       |       |              |       |      |          |
| Обед       | закуска     |        |                                       |       |       |              |       |      |          |
|            | 1 блюдо     |        |                                       |       |       |              |       |      |          |
|            | 2 блюдо     |        |                                       |       |       |              |       |      |          |
|            | гарнир      |        |                                       |       |       |              |       |      |          |
|            | сладкое     |        |                                       |       |       |              |       |      |          |
|            | хлеб бел.   |        |                                       |       |       |              |       |      |          |
|            | хлеб черн.  |        |                                       |       |       |              |       |      |          |
|            |             | Итого  |                                       | 582   | 125,0 | 513          | 19,1  | 16,0 | 72,0     |