

Школа

МКОУ "Зензеватская СШ" *п.о. директора школы*

Отд./корп



Шерина Ю.О. 4 День

16.10.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	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		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