

Школа

МКОУ "Зензеватская СШ"

*директор школы*

Отд./корп

*Шириня Д.О.*

3 День

17.12.2025

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо  | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|--|----------|------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 492    | Плов из птицы  | 220      |      | 432,25       | 16,5  | 22,4 | 38,7     |
|            | гор.блюдо   |        |  |          |      |              |       |      |          |
|            | гор.напиток | 53     | Компот из сухофруктов  | 200      |      | 66,4         | 0,3   | 0    | 16       |
|            | хлеб        | 7      | Хлеб ржано-пшеничный   | 50       |      | 99           | 3,13  | 0,5  | 20,63    |
|            | закуска     | 27     | Овощи сезонно порционно (свежие и соленые огурцы или помидоры, квашеная капуста, вареная морковь или свекла) | 100      |      | 18           | 1,1   | 0    | 2,3      |
| Завтрак 2  |             |        |  |          |      |              |       |      |          |
|            |             |        |  |          |      |              |       |      |          |
|            |             |        |  |          |      |              |       |      |          |
| Обед       | закуска     |        |  |          |      |              |       |      |          |
|            | 1 блюдо     |        |  |          |      |              |       |      |          |
|            | 2 блюдо     |        |  |          |      |              |       |      |          |
|            | гарнир      |        |  |          |      |              |       |      |          |
|            | сладкое     |        |  |          |      |              |       |      |          |
|            | хлеб бел.   |        |  |          |      |              |       |      |          |
|            | хлеб черн.  |        |  |          |      |              |       |      |          |
|            |             |        |  |          |      |              |       |      |          |
|            | Итого       |        |  | 570      | 133  | 615,65       | 21,03 | 22,9 | 77,63    |