

Школа

МКОУ "Зензеватская СШ"

*директор школы*

Отд./корп

*11/1**Зензеватская Д.О.*

4 День

18.12.2025

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                           | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|-------------|--------|---------------------------------|----------|------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 106    | Рыба тушеная в томате с овощами | 100      |      | 175          | 10,2  | 12,9  | 13,3     |
|            | гор.блюдо   | 310    | Картофель отварной              | 180      |      | 170,32       | 3,42  | 5,06  | 27,61    |
|            | гор.напиток | 686    | Чай с лимоном                   | 200      |      | 60           | 0,3   | 0     | 15,2     |
|            | хлеб        | 6      | Хлеб пшеничный                  | 50       |      | 116,33       | 3,95  | 0,5   | 21,15    |
|            | закуска     |        |                                 |          |      |              |       |       |          |
| Завтрак 2  |             |        |                                 |          |      |              |       |       |          |
| Обед       | закуска     |        |                                 |          |      |              |       |       |          |
|            | 1 блюдо     |        |                                 |          |      |              |       |       |          |
|            | 2 блюдо     |        |                                 |          |      |              |       |       |          |
|            | гарнир      |        |                                 |          |      |              |       |       |          |
|            | сладкое     |        |                                 |          |      |              |       |       |          |
|            | хлеб бел.   |        |                                 |          |      |              |       |       |          |
|            | хлеб черн.  |        |                                 |          |      |              |       |       |          |
|            |             |        |                                 |          |      |              |       |       |          |
|            | Итого       |        |                                 | 530      | 133  | 521,65       | 17,87 | 18,46 | 77,26    |