

МКОУ "Зензеватская СШ"

*директор школы*

Отд./конт

*№ 1*

*Ирина Д.О.*

10 День

26.12.2025



| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо   | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|---|----------|------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 154    | Лапшевник с творогом с соусом молочным 220/50 | 270      |      | 293,6        | 12,32 | 17,4 | 41,7     |
|            | гор.блюдо   |        |   |          |      |              |       |      |          |
|            | гор.напиток | 685    | Чай каркаде с сахаром                         | 200      |      | 42           | 0,2   | 0    | 15,6     |
|            | хлеб        | 2      | Бутерброд с повидлом 20/30                    | 50       |      | 156          | 5     | 4,4  | 25,2     |
|            | закуска     |        |   |          |      |              |       |      |          |
| Завтрак 2  |             |        |   |          |      |              |       |      |          |
| Обед       | закуска     |        |   |          |      |              |       |      |          |
|            | 1 блюдо     |        |   |          |      |              |       |      |          |
|            | 2 блюдо     |        |   |          |      |              |       |      |          |
|            | гарнир      |        |   |          |      |              |       |      |          |
|            | сладкое     |        |   |          |      |              |       |      |          |
|            | хлеб бел.   |        |   |          |      |              |       |      |          |
|            | хлеб черн.  |        |   |          |      |              |       |      |          |
|            |             |        |   |          |      |              |       |      |          |
|            | Итого       |        |   | 520      | 133  | 491,6        | 17,52 | 21,8 | 82,5     |