

Школа

МКОУ "Зензеватская СШ" *директор школы*

Отд./ком

*Ирина Д.* 5 День

05.12.2025

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|---|-------|------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак | хлеб | 2 | Бутерброд с повидлом 20/30 | | | 156 | 5 | 4,4 | 25,2 |
| | гор.блюдо | 175 | Каша молочная из риса и пшена "Дружба" с маслом сливочным | 180 | | 270 | 13,6 | 13,9 | 31,25 |
| | гор.напиток | 685 | Чай с сахаром | 200 | | 58 | 0,2 | 0 | 15 |
| | хлеб | | | | | | | | |
| | фрукты | 338 | Фрукт свежий (яблоко) | 150 | | 85,5 | 0,75 | 0,75 | 17,87 |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | | | | | | | | |
| | 1 блюдо | | | | | | | | |
| | 2 блюдо | | | | | | | | |
| | гарнир | | | | | | | | |
| | сладкое | | | | | | | | |
| | хлеб бел. | | | | | | | | |
| | хлеб черн. | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | Итого | | | 580 | 133 | 569,5 | 19,55 | 19,05 | 89,32 |