



Школа

МКОУ "Зензеватская СОШ" *директор школа*

Отд./корп

Зензеватская СОШ

7 День

09.12.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	303	Каша гречневая вязкая	150		125,9	3,99	4,5	17,72
	гор.блюдо	455/363	Котлеты рубленные с белокачанной капустой с соусом томатным	130		210,6	10,9	9,8	22,4
	гор.напиток	53	Компот из сухофруктов	200		66,4	0,3	0	16
	хлеб	6	Хлеб пшеничный	30		70,9	2,37	0,3	14,49
	закуска	88	Овощи сезонные порционно (свежие и соленые огурцы или помидоры, квашеная капуста, вареная морковь или свекла)	100		115,4	1,8	8,6	7,5
Завтрак 2									
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								
	Итого			610	133	589,2	19,36	23,2	78,11