

Школа

МКОУ "Зензеватская СШ"

директор школы

Отд./контр



8 День

10.12.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	259	Жаркое по-домашнему	250		350,75	13,7	20,8	52,09
	гор.блюдо								
	гор.напиток	685	Чай с сахаром	200		58	0,2	0	15
	хлеб	6	Хлеб из муки пшеничной	50		116,33	3,95	0,5	21,15
	закуска	1	Овощи сезонные порционно (свежие и соленые огурцы или помидоры, квашеная капуста, вареная морковь или свекла)	60		5	0,41	0,1	0,84
Завтрак 2									
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								
		Итого			560	133	530,08	18,26	21,4