

Школа

МКОУ "Зензеватская СШ"

директор школы

Отд./конт.

№

№ 10

8 День

12.11.2025

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход | 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 | 89,08 |