

Школа

МКОУ "Зензеватская СШ"

директор школы

Отд./контр.

*Мирская Д.О.**Мирская Д.О.*

7 День

25.11.2025

| 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 рубленые с белокочанной капустой с соусом томатным | 150 | | 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 |