

Школа

МКОУ "Зензеватская СШ" *Лицей, Зензеватская СШ*

Отд./корп

*Зензеватская СШ**Зензеватская СШ*

День

30.12.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	307/363	Тефтели с рисом и соусом томатным 90/30	130		227,3	12,7	12,9	15,5
	гор.блюдо	303	Каша гречневая вязкая	150		125,9	3,99	4,5	17,72
	гор.напиток	685	Чай с сахаром	200		58	0,2	0	15
	хлеб	7	Хлеб ржано-пшеничный	50		99	3,13	0,5	20,63
	закуска	2	Свекла отварная с маслом растительным 100/2	102		40,7	1,5	0,1	8,5
Завтрак 2									
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								
		Итого			632	133	550,9	21,52	18