

МКОУ "Зензеватская СШ" *директор школы*

Отд./корп *ШКО Шенкина Д.О.*

10 День 23.01.2026



Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	279/331	Тефтели (2 вариант) из говядины с соусом сметанным стоматом	90		223	10	14,1	21,6
	гор.блюдо	303	Каша вязкая гречневая	150		169	4,7	5	22,30
	гор.напиток	782	Чай с сахаром	200		40	0,2	0	10
	хлеб	23	Хлеб из пшеничной муки	30		66	2	0,6	13,2
	закуска	т.24	Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашенная капуста; вареные морковь или свекла)	60		26	1	0	5
Завтрак 2									
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								
		Итого			530	134	524	17,8	19,8