Школа МКОУ "Зензеватская СШ" директор школы Отд./корп 2 День 10.02.2026

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	291	Плов из птицы	200		354	16,4	19,9	34,8
	гор.блюдо								
	гор.напиток	782	Чай с сахаром	200		40	0,2	0	10
	хлеб	23	Хлеб из муки пшеничной	40		88	2,7	0,8	17,6
	закуска	т.24	Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашенная капутса; вареные морковь или свекла)	60		26	0,9	0,1	5,3
Завтрак 2									
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								
		Итого		500	134	508	20,2	20,8	67,7