

Школа

МКОУ "Зензеватская СШ" *директор школы*

Отд./конт.

*Мерина Д.С.*

3 День 11.02.2026

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	268	Котлеты, биточки, шницели (из говядины)	90	231	12,4	14,8	11,8	
	гор.блюдо	306	Блочные отварные	120	255	14,1	6,9	33,5	
	гор.напиток	ТТК 23А	Чай каркаде с сахаром	200	58	0,2	0	15	
	хлеб	23	Хлеб из муки пшеничной	30	66	2,1	0,6	13,2	
	закуска	т.24	Овощи сезонно порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры, квашеная капуста, 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			530	134	636	29,7	22,4