

Школа

МКОУ "Зензеватская СШ" *директор школы*Отд. *МКОУ**Мещеряков О.*

5 День

13.02.2026

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	закуска	т.24	Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашенная капуста; вареные морковь или свекла)		26	0,9	0,1	5,3	
	гор.блюдо	467	Котлеты или биточки рыбные любительские	90	179	11,7	10,6	8,6	
	гор.напиток	783	Чай фруктовый	200	43	0,2	0	12,2	
	хлеб	23	Хлеб из пшеничной муки	30	66	2,1	0,6	13,2	
	гор.блюдо	310	Картофель отварной	150	176	3,6	5,8	28,6	
Завтрак 2									
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								
		Итого			530	134	490	18,5	17,1