

Школа

МКОУ "Зензеватская СШ"

директор школы

Отд./корп



3 День

25.03.2026

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	268	Котлеты, биточки, шницели (из говядины)	90		231	12,4	14,8	11,8
	гор.блюдо	306	Горох отварной	150		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	Капуста квашеная	60		26	0,9	0,1	5,3
Завтрак 2									
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								
				530	134	636	29,7	22,4	78,8
		Итого							