Школа МКОУ "Зензеватская СШ" директор школы Отд./корп ИДО Шерина Л.О. Дата 08.05.2026

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
		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 муки пшеничной	30		66	2	0,6	13,2
	фрукты								
	закуска	т.24	Капуста квашеная	60		26	1	0	5
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	напиток								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								
		Итого		290	134	132	3,1	0,7	28,5
Полдник	булочное								
	напиток								
Ужин	гор.блюдо								
	гарнир								
	напиток								
	хлеб								