

Школа

МКОУ "Зензеватская СШ" *директор Шолов*

Отд./корп

*ЦФО**Шолов*

1 День

01.06.2026

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	183/2017	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным	210		295	9,1	13	35,2
	гор.блюдо								
	гор.напиток	782/2022	Чай с сахаром	200		40	0,2	0	10
	хлеб	23/2022	Хлеб из муки пшеничной	40		100	3	1,2	20,6
	закуска								
Завтрак 2	сладкое		Кондитерское (печенье)	50		220	4	8	33
		Итого		500		655	16	22	99
Обед	закуска	т.24/1996	Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашеная капуста ,вареные морковь или свекла) (огурцы свежие)	60		26	1	0	5
	1 блюдо	82/2017	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной прокипяченной	210		106	2	6	11
	2 блюдо	271/2017	Котлеты домашние	90		226	12	16	9
	гарнир	306/2017	Горох отварной	150		235	14	8	44
	сладкое								
	хлеб бел.	23/2022	Хлеб из муки пшеничной	40		90	3	0	20
	хлеб черн.								
		820/2022	Компот из плодов сухих	200		124	1	0	31
	Итого			750		807	32,7	30,7	121