

Д.О. Ширкина

Школа

МКОУ "Зензеватская СШ"

Отд./корп

9 День

10.06.2026

				ОГД./корп		9 День		10.06.2026	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	182/2017	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	150		150	1,7	6,2	15,8
	гор.блюдо	231/2011	Сырники из творога со сметаной прокипяченной	100		267	19,4	7,3	23,9
	гор.напиток	ТТК23А	Чай каркаде с сахаром	200		58	0,2	0	15
	хлеб	23/2022	Хлеб из муки пшеничной	50		108	3,2	2,4	20,9
Завтрак 2									
		Итого		500		583	25	16	76
Обед			Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашеная капуста ,вареные морковь или свекла) (огурцы свежие)						
	закуска	т.24/1996		60		26	1	0	5
	1 блюдо	ТТК 30	Суп "Снежок" с птицей отварной	210		202	5	7	18
	2 блюдо	602/2022	Биточки рубленые куриные	90		174	16	15	8
	гарнир	400/2022	Макароны отварные с овощами (лук ,морковь)	150		215	6	7	32
	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		831	32,1	29,4	114,6	