

Директор

Д.О. Ширкина

Школа

МКОУ "Зензеватская СШ"

Отд./корп

10 День

11.06.2026

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	182/2017	Каша жидкая молочная из ячневой крупы с маслом сливочным	210		286	8,3	11	39,2
	гор.блюдо								
	гор.напиток	783/2022	Чай фруктовый	200		43	0,2	0	10,2
	хлеб	23/2022	Хлеб из муки пшеничной	40		100	3	1,2	20,6
			Кондитерские изделия (вафли)	50		220	5,4	8,1	32,7
Завтрак 2									
		Итого		500		649	17	20	103
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	282/2022	Суп томатный с рисом	200		92	1	5	14
	2 блюдо	599/2022	Фрикассе из курицы	90		171	12	11	2
	гарнир	302/2017	Каша рассыпчатая гречневая	150		279	9	10	43
	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		740		782	26,5	25,8	114,9