

Директор

Д.О. Ширкина



Школа

МКОУ "Зензеватская СШ"

Отд./корп

3 День

17.06.2026

Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	181/2017	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	150		180	6	7,7	23,1
	гор.блюдо								
	гор.напиток	774/2022	Кофейный напиток злаковый на молоке	200		124	3,6	1,8	26
	фрукты	338/2017	Плоды свежие (яблоко)	100		44	0,4	0,4	9,8
			Бутерброд с повидлом	55		156	5,4	5,9	27,8
Завтрак 2									
		Итого		505		504	15	16	87
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	102/2017	Суп картофельный с горохом	200		134	5	6	18
	2 блюдо	ТТК1	Гуляш из филе птицы	100		196	5	8	9
	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		750		849	23,6	24,1	126,4