

D.V. Улупина

МКОУ "Зензеватская СШ"

Отд./корп

4 День

18.06.2026

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	413/2022	Омлет с зеленым горошком	120		191	9,2	11,5	11,9
	гор.блюдо								
	гор.напиток	783/2022	Чай фруктовый	200		43	0,2	0	10,2
	хлеб	23/2022	Хлеб из муки пшеничной	60		150	4,4	1,7	30,8
	закуска	101/2004	Консервы овощные закусочные (порциями) (икра кабачковая)	120		158	2,9	9,1	15,6
Завтрак 2									
		Итого		500		542	17	22	69
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	101/2017	Суп картофельный с крупой	200		94	2	2	15
	2 блюдо	279/2017	Тефтели (2 вариант) с соусом сметанным с томатом	90		209	11	13	11
	гарнир	309/2017	Макаронные изделия отварные	150		221	6	8	35
	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		764	23,9	23,8	117,8