

Школа

МКОУ "Зензеватская СШ" *директор школы*

Отд./корп

Центральный район *Меркулов Д.О.*

6 День

20.06.2026

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	183/2017	Каша молочная из гречневой крупы с маслом сливочным	150		211	6,5	9,3	25,1
	гор.блюдо								
	гор.напиток	774/2022	Кофейный напиток злаковый на молоке	200		124	3,6	1,8	26
	хлеб			40					
			Бутерброд с сыром	50		162	6,1	8,7	14,8
Завтрак 2	фрукты	338/2017	Плоды свежие (яблоко)	100		44	0	0	10
		Итого		500		541	17	20	76
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	287/2022	Щи "Новгородские" со сметаной прокипяченной	210		103	3	7	8
	2 блюдо	229/2017	Рыба тушеная в томате с овощами	100		143	10	8	6
	гарнир	310/2017	Картофель отварной	150		177	5	8	24
	сладкое								
	хлеб бел.	23/2022	Хлеб из муки пшеничной	60		136	5	1	30
	хлеб черн.								
		820/2022	Компот из плодов сухих	200		124	1	0	31
		Итого		780		709	23,3	23,7	105