

Школа

МКОУ "Зензеватская СШ"

директора цеснола

Отд./корп

llllo

Всероссийский ЦО

7 День

22.06.2026

Школа МКОУ "Зензеватская СШ" участник									
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	210/2017	Омлет натуральный с маслом сливочным	120		245	10,9	22,8	2,6
	гор.блюдо								
	гор.напиток	ТТК 23А	Чай каркаде с сахаром	200		580,"	0		15
	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		611	18	34	64
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 макаронными изделиями	200		96	2	4	17
	2 блюдо	291/2017	Плов из птицы	240		376	22	19	44
	гарнир								
	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		712	28,4	23,7	117,1