

Школа	МКОУ "Зензеватская СШ"			ОГД./Корп					
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	291	Плов из птицы	200		354	16,4	19,9	34,8
	гор.блюдо								
	гор.напиток		Напиток горячий (чай с сахаром, чай каркаде с сахаром, чай фруктовый тд)	200		40	0,2	0	10
	хлеб	23	Хлеб из муки пшеничной	50		110	3,3	1	22
	закуска	т.24	Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашеная капуста; вареные морковь или свекла)	100		72	5	0,3	13,8
Завтрак 2									
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								
		Итого			550	137	576	24,9	21,2