

Школа

МКОУ "Зензеватская СШ"

ИДР 2.0. Ширинка

Отд./корп

3 День

02.09.26

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	268	Котлеты, биточки, шницели (из говядины)	100		256	13,7	16,4	13,1
	гор.блюдо	306	Бобовые отварные	180		306	16,9	8,3	40,2
	гор.напиток		Напиток горячий (чай с сахаром, чай каркаде с сахаром, чай фруктовый)	200		58	0,2	0	15
	хлеб	23	Хлеб из муки пшеничной	30		66	2,1	0,6	13,2
	закуска	т.24	Овощи сезонные порционно (свежие или соленные огрцы или помидоры; квашеная капуста; варные 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			610	137	758	37,9	25,6	95,3