

Школа

МКОУ "Зензеватская СШ"

Мир Д.В. Ширин

Отд./корп

5 День

04.09.26

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	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
	гор.блюдо	467	Котлеты или биточки рыбные любительские	100		196	13,3	12,5	4,8
	гор.напиток		Напиток горячий (чай с сахаром; чай каркаде с сахаром; чай фруктовый и тд)	200		43	0,2	0	10,2
	хлеб	23	Хлеб из муки пшеничной	30		66	2,1	0,6	13,2
	гарнир	310	Картофель отварной	180		211	4,3	7	35
Завтрак 2									
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								
		Итого		610	137	588	24,9	20,4	77