



Школа

МКОУ "Зензеватская СШ"

Широко Д.О. Широкая

Отд./корп

7 День

07.09.26

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	580	Гуляш из мяса птицы	100		126	8,4	10,3	9,4
	гор.блюдо	309	Макаронные изделия отварные	180		265	6,4	7,4	42,4
	гор.напиток		Напиток горячий (чай с сахаром; чай каркаде с сахаром; чай фруктовый и тд)	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 соленые огурцы или помидоры; квашеная капуста; вареные мокрковь 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	587	22,1	18,6	93,8