



Школа

МКОУ "Зензеватская СШ"

Широ Д.О. Широкова

Отд./корп

10 День

10.09.26

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гарнир	303	Каша вязкая гречневая	180,0		203,0	5,6	6,0	24,7
	гор.блюдо	279	Тефтели (2 вариант) из говядины с соусом сметанным с томатом	90,0		223,0	10,0	14,1	21,6
	гор.напиток		Напиток горячий (чай с сахаром, чай каркаде с сахаром, чай фруктовый и тд)	200,0		40,0	0,2	0,0	10,0
	хлеб	23	Хлеб из муки пшеничной	30,0		66,0	2,1	0,6	13,2
	закуска	т.24	Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашеная капуста; вареные морковь или свекла)	100		72	5	0	14
Завтрак 2									
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								
Итого				600	137	604	22,9	21	83,3