Директор МКОУ «Зензеватская СШ» _____ Ширина Д.О.

3 День «14» 10 2026 г.

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак (возрастная категория (_____) лет						
1	Котлеты, биточки, шницели (из говядины)	100	13,7	16,4	13,1	256
2	Бобовые отварные	180	16,9	8,3	40,2	306
3	Напиток горячий (чай с сахаром, чай каркаде с сахаром, чай фруктовый)	200	0,2	0	15	58
4	Хлеб из муки пшеничной	30	2,1	0,6	13,2	66
5	Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огрцы или помидоры; квашеная капуста; варные морковь или свекла)	100	5	0,3	13,8	72