Утверждаю

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

5 День «16» _____ 2026 г.

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак (возрастная категория (_____) лет						
1	Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашеная капуста; вареные морковь или свекла)	100	5	0,3	13,8	72
2	Котлеты или биточки рыбные любительские	100	13,3	12,5	4,8	196
3	Напиток горячий (чай с сахаром; чай каркаде с сахаром; чай фруктовый и тд)	200	0,2	0	10,2	43
4	Хлеб из муки пшеничной	30	2,1	0,6	13,2	66
5	Картофель отварной	180	4,3	7	35	211