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

7 День «20» 10 2026 г.

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак (возрастная категория (_____) лет						
1	Гуляш из мяса птицы	100	8,4	10,3	9,4	126
2	Макаронные изделия отварные	180	6,4	7,4	42,4	265
3	Напиток горячий (чай с сахаром; чай каркаде с сахаром; чай фруктовый и тд)	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 огурцы или помидоры; квашеная капуста; вареные мокрковь или свекла)	100	5	0,3	13,8	72