

Школа

МКОУ "Зензеватская СШ"

Отд./корп

День

05.10.21

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо									
	гор.напиток									
	хлеб									
Завтрак 2	фрукты									
Обед	закуска	16	Омлету светлый	60	8,09	9,1	0,48	0,06	1,68	
	1 блюдо	139	Суп Карт. с макару изд.	200	14,00	94,00	2,2	2,2	16,1	
	2 блюдо	390	Котлета рыбная	100	28,00	196,00	11,9	8,8	15,2	
	2 блюдо	511	Рис прижар. с томатом	150	12,00	210,8	4,0	4,0	39,4	
	3 блюдо	342	Коллект из аблок	200	8,00	112,7	0,1	0,1	27,5	
	сладкое									
	хлеб бел.	701	пшеничный	30	4,11	87,75	3,68	0,63	14,6	
	хлеб черн.	702	ржанко - пшеничный	30	4,11	59,4	1,9	0,3	12,3	
		Итого			740	75,31	769,8	24,26	16,09	126,78