



Школа МКОУ "Зензеватская СШ" №10 Отд./корп   День 06.10

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	70	Огурцы соленый	60	8,09	7,8	0,48	0,06	1,02
	1 блюдо	110	Борщ с кар. кап. смет.	200/10	12,00	102,4	4,84	5,76	10,72
	2 блюдо	307	Тедитми с рисом	90	28,00	231,3	12,42	14,76	
	2 блюдо	518	карт. отвар. с мам.	150	11,00	181,5	3,0	7,75	
	3 блюдо	342	кашица из свеж. ябл.	200	8,00	112,7	0,1	0,1	
	сладкое								
	хлеб бел.	701	пшеничный	30	4,11	87,75	3,68	0,63	0,59
	хлеб черн.	702	ржаной пшеничный	30	4,11	59,4	1,9	0,3	12,3
	Итого					75,31	782,85	23,42	29,26