

Школа

МКОУ "Зензеватская СШ"

И.И. Ванда

Отд./корп

День

07.09.21

прием пищ	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийнос	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	Сладкое								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	70	Омлету соевогий	60	8,09	7,8	0,48	0,06	1,02
	1 блюдо	110	Борщ к карто, карто, со смет	200/10	12,00	102,4	4,84	5,76	10,82
	2 блюдо	307	Шефтели с рисом	90	28,00	231,3	12,42	14,76	11,79
	2 блюдо	518	Картофель с маслом	150	11,00	181,5	3	4,65	23,85
	3 блюдо	372	Каша из св. Яблок	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	0,59
	хлеб черн.	702	ржаной пшенич.	30	4,11	59,4	1,9	0,3	12,3
					770	75,31	482,85	23,42	29,26