

Школа

МКОУ "Зензеватская СШ"



Отд./корп

День

08.10

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты	338	Яблоко	100	8,09	45,6	0,4	0,4	9,53
Обед	закуска	103	Суп карт. с мак. изг.	200	12,00	90,00	2,3	2,2	16,1
	1 блюдо	268	Котлетки мясные	90	29,00	287,6	14,4	19,8	13,1
	2 блюдо		Салат овощное	180	10,00	190,0	3,3	12,2	16,1
	2 блюдо								
	3 блюдо	342	Компот из свежих ябл.	200	8,00	112,4	0,1	0,1	27,5
	сладкое								
	хлеб бел.	701	пшеничной	30	4,61	87,75	3,68	0,63	14,6
	хлеб черн.	702	ржанно-пшеничной	30	4,61	59,4	1,9	0,3	12,3
		Итого				75,31	831,45	26,08	35,63