

Школа

МКОУ "Зензеватская СШ"

№ 1 (Д/В Егорова)

Отд./корп

08.11.2021 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы																																																						
Завтрак	гор.блюдо																																																														
	гор.напиток																																																														
	хлеб																																																														
Завтрак 2	фрукты																																																														
Обед	закуска	70	капустяк квашенная	60	8,09	9,1	0,48	0,06	1,68																																																						
	1 блюдо	124	Шашлык из свет. кам. со смет.	200/10	12,00	87,2	1,84	5,04	8,24																																																						
	2 блюдо	390	Котлета мясн. рублен.	100	29,00	196,00	11,9	8,8	15,2																																																						
	2 блюдо	Лис. припущ. с томатом	150	7,78	210,8	4,0	4,0	39,4	3 блюдо	639	Каша из сухофрукт.	200	8,00	124,00	0,6	0	31,4	сладкое									хлеб бел.	701	пшеничный	30	4,11	87,75	3,68	0,63	14,6	хлеб черн.	702	ржаной пшеничный	30	4,11	59,4	1,9	0,3	12,3										Итого					75,31	774,25	24,7	31,03	138,92
	3 блюдо	639	Каша из сухофрукт.	200	8,00	124,00	0,6	0	31,4																																																						
	сладкое																																																														
	хлеб бел.	701	пшеничный	30	4,11	87,75	3,68	0,63	14,6																																																						
	хлеб черн.	702	ржаной пшеничный	30	4,11	59,4	1,9	0,3	12,3																																																						
	Итого					75,31	774,25	24,7	31,03	138,92																																																					