

Школа

МКОУ "Зензеватская СШ"

Дир. *Егорова*

Отд./корп

День

11.10

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	70	Омлету светлый	60	8,09	9,1	0,48	0,06	1,68
	1 блюдо	124	Щи из св. кап. карт. со смет	200/10	12,00	87,2	1,84	5,04	8,24
	2 блюдо	390	Котлета рубленая	100	29,00	196,00	11,9	8,8	12,2
	2 блюдо	513	Рис прип. с томатом	150	4,78	210,8	4,0	4,0	39,4
	3 блюдо	639	Компот из сухофр	200	8,00	124,0	0,6	0	37,4
	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