

Школа

МКОУ "Зензеватская СШ"



Отд./корп

День

13.10.21

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо									
	гор.напиток									
	хлеб									
Завтрак 2	фрукты									
Обед	закуска	16	помидор свеж.	60	8,09	91	0,48	0,06	1,68	
	1 блюдо	135	суп из свасы. со смет	200/10	11,00	100,2	2,06	5,54	10,22	
	2 блюдо	205	кот. рыб. из пшениц	100	30,00	284,7	14,6	19,1	13,5	
	2 блюдо	518	картофель отварной	150/5	10,00	181,5	3,0	4,63	23,85	
	3 блюдо	342	колбас из св. аджик	200	8,00	112,7	0,01	0,1	27,5	
	сладкое									
	хлеб бел.	701	пшеничный	30	4,11	82,5	3,2	1,4	13,1	
	хлеб черн.	702	ржаной пшеничный	20	4,11	59,4	4,9	0,3	12,3	
		Итого				75,31	830,12	25,34	34,15	102,15