

Школа

МКОУ "Зензеватская СШ"

Отд./корп

День

14.09.21

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийнос	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо									
	Сладкое									
	гор.напиток									
	хлеб									
Завтрак 2	фрукты	338	Яблоко	100	8,09	45,6	0,4	0,4	9,53	
Обед	закуска	124	Щи из св. капусты с кор. есм	200/10	11,00	87,2	1,84	5,04	8,24	
	1 блюдо	431	Пельмени по ст. Яковлев.	130	30,00	160,0	13,26	8,82	2,62	
	2 блюдо	517	Мак. отв. с овощ.	150	10,00	206,4	5,5	5,7	33,3	
	2 блюдо									
	3 блюдо	639	Компот из е/ф	200	8,00	124,0	0,6	0	31,4	
	сладкое									
	хлеб бел.	701	пшеничный	30	4,11	82,5	3,2	1,4	13,1	
	хлеб черн.	702	ржаной - пшк	20	4,11	59,4	1,9	0,3	12,3	
					800	75,31	719,5	26,7	21,66	110,49