



Школа

МКОУ "Зензеватская СОШ" *О. С. Емва*

Отд./корп

День 14.10.21

| 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 | | ц | | | | | | |
| | 1 блюдо | 124 | шч из свеж. как соси | 200/10 | 11,00 | 87,2 | 1,84 | 5,04 | 8,24 |
| | 2 блюдо | 431 | Печень по строгоньски | 130 | 30,00 | 160,0 | 13,26 | 8,82 | 2,62 |
| | 2 блюдо | 517 | макар. отвар. с ован. | 150 | 10,00 | 206,4 | 5,5 | 5,7 | 33,3 |
| | 3 блюдо | 639 | кашкот из сухофр | 200 | 8,00 | 124,0 | 0,6 | 0 | 31,4 |
| | сладкое | | | | | | | | |
| | хлеб бел. | 701 | пшеничной | 30 | 4,11 | 82,5 | 3,2 | 1,4 | 13,1 |
| | хлеб черн. | 702 | ржано-пшеничной | 20 | 4,11 | 59,4 | 1,9 | 0,3 | 12,3 |
| | Итого | | | | | 75,31 | 719,5 | 26,7 | 21,66 |