

Школа

МКОУ "Зензеватская СШ"

Отд./корп

День

15.09.21

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийнос	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	Сладкое								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	16	помидоры свежие	60	8,09	9,1	0,48	0,06	1,68
	1 блюдо	135	Суп из фасоли со смет.	200/10	11,00	100,2	2,06	5,54	10,22
	2 блюдо	205	Котлета руб. из птицы	100	30,00	284,7	14,6	19,1	13,5
	2 блюдо	518	Картофель отварной	150/5	10,00	181,5	3,0	7,65	29,85
	3 блюдо	342	Каша греч. с яблок	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	ржано-пшенич.	20	4,11	59,4	1,9	0,3	12,3
					75	75,31	830,12	25,34	34,15