

Школа МКОУ "Зензеватская СШ" Отд./корп  

День 16.09.21



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 свеж.	70	8,09	14,99	0,77	0,14	2,83
	1 блюдо	139	суп. пюре с боб.	200	12,00	133,6	4,48	4,9	17,84
	2 блюдо	436	жаркое с мясом	200	36,00	250,00	17,8	9,8	21,6
	2 блюдо	348	котлет из курицы	200	10,00	121,6	0,13	0,1	27,4
	3 блюдо								
	сладкое								
	хлеб бел.	701	пшеничный	40	4,61	110,00	3,75	1,86	17,97
	хлеб черн.	702	ржаное пшеница	30	4,61	79,2	2,53	0,4	16,4
					750	75,31	709,83	29,83	17,2