

Школа

МКОУ "Зензеватская СШ"

С.И. М. Емова

Отд./корп

День

18.10.21

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	16	огурец свежий	60	8,09	9,1	0,48	0,06	1,68
	1 блюдо	139	суп. карт с мак. из.	200	4,00	94,00	2,2	2,2	16,1
	2 блюдо	390	Комлета рыбная	100	28,00	196,00	4,9	8,8	15,2
	2 блюдо	511	Рис припущ. с том.	150	12,00	210,8	4,0	4,0	39,4
	3 блюдо	342	Каша из 2-х зерен	200	8,00	112,7	0,1	0,1	27,5
	сладкое								
	хлеб бел.	701	пшеничный	30	4,11	87,75	3,68	0,63	14,6
	хлеб черн.	702	ржаной пшеничный	30	4,11	59,4	1,9	0,3	12,3
		Итого				75,31	769,8	24,26	16,09