

Школа

МКОУ "Зензеватская СШ"

Отд./корп

День

20.10.21

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	70	Огурцы соленый	60	8,09	7,8	0,48	0,06	102
	1 блюдо	110	Борщ с кар. кот со смет.	200/10	12,00	102,4	7,84	5,76	10,72
	2 блюдо	307	Щефтели с рисом	90	28,00	231,3	12,42	14,76	11,79
	2 блюдо	518	карт. отв. с маслом	150	11,00	181,5	3,0	7,65	23,85
	3 блюдо	342	компот из яблок	200	8,00	112,7	0,1	0,1	27,5
	сладкое						3		
	хлеб бел.	701	пшеничный	30	4,11	87,75	3,68	0,63	0,59
	хлеб черн.	702	ржанно-пшеничный	30	4,11	59,4	1,9	0,3	12,3
	Итого					75,31	782,85	23,42	29,26