

Школа МКОУ "Зензеватская СШ" О.И. М. Сидорова Отд./корп

День 21.09.21



| Прием пищ. | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | калорийнос | Белки | Жиры | Углеводы | |
|------------|-------------|--------|----------------------|----------|-------|------------|--------|-------|----------|--------|
| Завтрак | гор.блюдо | | | | | | | | | |
| | Сладкое | | | | | | | | | |
| | гор.напиток | | | | | | | | | |
| | хлеб | | | | | | | | | |
| Завтрак 2 | фрукты | 338 | Яблоко | 100 | 8,09 | 45,6 | 0,4 | 0,4 | 9,53 | |
| | | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | | | | | | | | | |
| | 1 блюдо | 432 | Рассольник Ленинград | 200/10 | 12,00 | 129,00 | 2,7 | 8,6 | 16,38 | |
| | 2 блюдо | 587 | соча красной | 20 | 5,0 | 8,8 | 0,1 | 0,5 | 4,0 | |
| | 2 блюдо | 478 | запеканка кар. сыра | 150 | 34,00 | 297,00 | 15,00 | 14,7 | 24,75 | |
| | 3 блюдо | 639 | котлет из сухоф | 200 | 8,00 | 124,00 | 8,00 | 0,6 | 0 | |
| | сладкое | | | | | | | | | |
| | хлеб бел. | 701 | пшеничный | 30 | 4,11 | 87,75 | 3,68 | 0,63 | 14,6 | |
| | хлеб черн. | 702 | ржанно-пшенич. | 20 | 4,11 | 59,4 | 4,9 | 0,3 | 12,3 | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | 45,31 | 751,55 | 24,42 | 25,13 | 109,96 |