



Школа

МКОУ "Зензеватская СШ"

Ирина Александровна

Отд./корп

День

22.09.21

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийнос	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	Сладкое								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	70	Огурец соевый	60	8,09	4,88	0,48	0,06	1,02
	1 блюдо	110	Борщ с кар. морк., свекл.	200/10	12,00	102,4	1,84	5,76	10,72
	2 блюдо	307	Шефтеле с рисом	90	28,00	231,3	12,42	14,76	
	2 блюдо	518	Картофель отвар. с маслом	150	14,00	181,5	3,0	7,65	
	3 блюдо	342	Компот из св. яблок	200	8,00	112,7	0,1	0,1	
	сладкое								
	хлеб бел.	701	пшеничный	30	4,11	87,75	3,68	0,63	0,59
	хлеб черн.	702	ржаной - пшеничный	30	4,11	59,4	1,9	0,3	12,3
						75,31	782,85	23,42	29,26