



Школа

МКОУ "Зензеватская СШ"

И.О. директора школы

Отд./корп

Школа

Школа № 1

5 День

21.03.2025

| Прием пищи | Раздел     | № рец.  | Блюдо                               | Выход, г | Цена   | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|------------|---------|-------------------------------------|----------|--------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо  | 246     | Гуляш из отварного мяса             | 100      | 40,00  | 152,48       | 9,29  | 11,2 | 3,63     |
|            | гор.блюдо  | 171     | Каша пшеничная с маслом             | 180      | 15,00  | 244,12       | 7,16  | 4,84 | 42,98    |
|            | напиток    | 389     | Сок фруктовый                       | 200      | 20,00  | 136,48       | 1,0   | 0    | 24,62    |
|            | хлеб       | 701     | Хлеб пшеничный                      | 50       | 5,00   | 116,9        | 3,95  | 0,5  | 24,15    |
|            | закуска    | 70 / 71 | Овощи в нарезке по сезону (помидор) | 100      | 25,00  | 22,0         | 1,12  | 0,2  | 3,6      |
| Завтрак 2  |            |         |                                     |          |        |              |       |      |          |
|            |            |         |                                     |          |        |              |       |      |          |
|            |            |         |                                     |          |        |              |       |      |          |
| Обед       | закуска    |         |                                     |          |        |              |       |      |          |
|            | 1 блюдо    |         |                                     |          |        |              |       |      |          |
|            | 2 блюдо    |         |                                     |          |        |              |       |      |          |
|            | гарнир     |         |                                     |          |        |              |       |      |          |
|            | сладкое    |         |                                     |          |        |              |       |      |          |
|            | хлеб бел.  |         |                                     |          |        |              |       |      |          |
|            | хлеб черн. |         |                                     |          |        |              |       |      |          |
|            |            |         |                                     |          |        |              |       |      |          |
|            |            | Итого   |                                     |          | 105,00 |              |       |      |          |