

Школа

МКОУ "Зензеватская СШ" И. О. директора Шенюк

Отд./корп

Школа

Шурина Д.В.

4 День

05.05.2025

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                                             | Выход, г | Цена   | Калорийность | Белки  | Жиры  | Углеводы |
|------------|-------------|--------|---------------------------------------------------|----------|--------|--------------|--------|-------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 183    | Каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром | 250      |        | 329, 52      | 11, 31 | 14, 2 | 39, 12   |
|            | гор.блюдо   | 209    | Яйцо вареное в крутую                             | 40       |        | 63, 00       | 5, 08  | 4, 6  | 0, 28    |
|            | гор.напиток | 376    | Чай с сахаром                                     | 200      |        | 60, 00       | 0, 07  | 0, 02 | 15, 0    |
|            | хлеб        | 701    | Хлеб пшеничный                                    | 30       |        | 70, 14       | 2, 37  | 0, 3  | 14, 49   |
|            | фрукты      | 338    | Фрукт свежий (яблоко)                             | 100      |        | 47, 00       | 0, 4   | 0, 4  | 9, 8     |
| Завтрак 2  |             |        |                                                   |          |        |              |        |       |          |
|            |             |        |                                                   |          |        |              |        |       |          |
|            |             |        |                                                   |          | 105.00 |              |        |       |          |
| Обед       | закуска     |        |                                                   |          |        |              |        |       |          |
|            | 1 блюдо     |        |                                                   |          |        |              |        |       |          |
|            | 2 блюдо     |        |                                                   |          |        |              |        |       |          |
|            | гарнир      |        |                                                   |          |        |              |        |       |          |
|            | сладкое     |        |                                                   |          |        |              |        |       |          |
|            | хлеб бел.   |        |                                                   |          |        |              |        |       |          |
|            | хлеб черн.  |        |                                                   |          |        |              |        |       |          |
|            |             |        |                                                   |          |        |              |        |       |          |
|            |             | Итого  |                                                   |          | 105,00 |              |        |       |          |