

Школа	МБОУ "СОШ с.Зандак-Ара"			Отд./корп		День		22.09.2026	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	286	Сырники из творога запеченые №286	150	27,53	199	15,8	5,3	17,9
	гор.напиток	378	Чай с молоком или сливками №378	200	36,7	82	1,52	1,4	15,9
	хлеб		Хлеб пшеничный	50	9,18	117,0	3,9	0,5	24,1
	фрукты	338	Яблоко №338	100	23,35	76,0	1,2	0,4	16,8
	кисломол.	14	Масло сливочное (порциями) №14	10	1,0	79,0	0,1	8,2	0,1
Обед	закуска								
	1 блюдо	113	Суп картофельный с бобовыми №113	200	18,35	93	5,0	2,9	11,7
	2 блюдо		Котлета куриная	90	23,25	263	8,6	16,3	25,3
	гарнир	313	Греча отварная №4.3	150	24,35	243,73	8,59	6,09	38,64
	напиток	459	Чай с лимоном №459	180	4,09	35	0,03	0,1	8,6
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	80	27,73	187	6,3	0,8	38,6
	хлеб черн.								

Директор

У.Б.Эльсаров