

Школа	МБОУ "СОШ с.Зандак-Ара"				Отд./корп		День	03.02.2026		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо		Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	286	Сырники из творога запеченные		150	27,53	199	15,8	5,3	17,9
	гор.напиток	378	Чай с молоком или сливками		200	36,71	82	1,5	1,4	15,9
	хлеб		Хлеб пшеничный		50	9,18	117	3,9	0,5	24,1
	фрукты	338	Яблоко		100	18,35	76	1,2	0,4	16,8
	кисломол.	14	Масло сливочное (порциями)		10		79	0,1	8,2	0,1
Обед	закуска									
	1 блюдо	113	Суп картофельный с бобовыми		200	18,35	92,6	5	2,9	11,7
	2 блюдо		Котлета куриная		90	23,25	262,7	8,6	16,3	25,3
	гарнир	313	Гречка отварная		150	18,35	243,7	8,6	6,1	38,6
	напиток	459	Чай с лимоном		180	4,09	35,1		0,1	8,6
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный		80	27,73	187	6,3	0,8	38,6

Директор:

У.Б.Эльсаров

