

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	Греча 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
	хлеб черн.								

Директор

У.Б.Эльсаров