			фамилия
			дата
Школа	МБОУ "ООШ с.Зоны"	Отд./корп	

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена
Завтрак	гор.блюдо	177	Каша рисовая с изюмом	170	29
	гор.напиток	378	Чай с молоком или сливками	180	31
	хлеб	878	Хлеб пшеничный	50	8,77
	фрукты	338	Яблоко	100	23

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена
Завтрак	гор.блюдо	275	Омлет с сыром	150	26,55
	гор.напиток	459	Чай с лимоном	180	35,3
	хлеб	878	Хлеб пшеничный	60	10,58
	фрукты	338	Яблоко	100	17,64
	кисломол.	14	Масло сливочное (порциями)	10	1,7

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена
Завтрак	гор.блюдо	305	Рис припущенный	100	18,35
	гор.напиток	378	Чай с молоком или сливками	180	33,04
	хлеб	878	Хлеб пшеничный	70	12,85
	фрукты	338	Яблоко	100	18,35
	гор.блюдо	243	Сосиски (Особые халяль)	50	9,18

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена
Завтрак	гор.блюдо	274	Рыба припущенная	90	16,52
	гор.блюдо	377	Картофельное пюре	150	27,53
	гор.напиток	378	Чай с молоком или сливками	200	36,7
	хлеб	878	Хлеб пшеничный	50	9,18
	фрукты				
	кисломол.	14	Масло сливочное (порциями)	10	1,84

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена
Завтрак	гор.блюдо	274	Рыба припущенная	75	13,77
	гор.блюдо	304	Рис отварной	100	18,35
	гор.напиток	459	Чай с лимоном	200	36,71
	хлеб	878	Хлеб пшеничный	50	9,18
	фрукты				
	кисломол.	14	Масло сливочное (порциями)	15	2,75
	булочное	428	Булочка	60	11,01

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена
Завтрак	гор.блюдо	286	Сырники из творога запеченые	150,00	27,5

	гор.напиток	378	Чай с молоком или сливками	200,00	36,7
	хлеб	878	Хлеб пшеничный	50	9,18
	фрукты	338	Яблоко	100,00	18,4
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена
Завтрак	гор.блюдо	279	Запеканка из творога	150	27,53
	гор.напиток	459	Чай с лимоном	180	33,04
	хлеб	878	Хлеб пшеничный	60	11,01
	фрукты	338	Яблоко	100	18,35
	кисломол.	14	Масло сливочное (порциями)	10	1,84
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена
Завтрак	гор.блюдо	4.3	Греча отварная	100	18,35
	гор.блюдо	283	Котлета куриная	70	12,85
	гор.напиток	459	Чай с лимоном	180	33,04
	хлеб	878	Хлеб пшеничный	50	9,18
	фрукты	338	Яблоко	100	18,35
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена
Завтрак	гор.блюдо	304	Рис отварной	100	18,35
	гор.блюдо	283	Котлета куриная	70	12,85
	гор.напиток	459	Чай с лимоном	180	33,04
	хлеб	878	Хлеб пшеничный	50	9,18
	фрукты	338	Яблоко	100	18,35
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена
Завтрак	гор.блюдо	283	Котлета куриная	70	50
	гор.блюдо	377	Картофельное пюре	100	20
	гор.напиток	459	Чай с лимоном	180	5
	хлеб	878	Хлеб пшеничный	50	3
	фрукты	338	Яблоко	100	13,77
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена
Завтрак	гор.блюдо	177	Каша рисовая с изюмом	170	29
	гор.напиток	378	Чай с молоком или сливками	180	31
	хлеб	878	Хлеб пшеничный	50	8,77
	фрукты	338	Яблоко	100	23
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена
Завтрак	гор.блюдо	275	Омлет с сыром	150	26,55
	гор.напиток	459	Чай с лимоном	180	35,3
	хлеб	878	Хлеб пшеничный	60	10,58

	фрукты	338	Яблоко	100	17,64
	кисломол.	14	Масло сливочное (порциями)	10	1,7
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена
Завтрак	гор.блюдо	305	Рис припущенный	100	18,35
	гор.напиток	378	Чай с молоком или сливками	180	33,04
	хлеб	878	Хлеб пшеничный	70	12,85
	фрукты	338	Яблоко	100	18,35
	гор.блюдо	243	Сосиски (Особые халяль)	50	9,18
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена
Завтрак	гор.блюдо	274	Рыба припущенная	90	16,52
	гор.блюдо	377	Картофельное пюре	150	27,53
	гор.напиток	378	Чай с молоком или сливками	200	36,7
	хлеб	878	Хлеб пшеничный	50	9,18
	фрукты				
	кисломол.	14	Масло сливочное (порциями)	10	1,84
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена
Завтрак	гор.блюдо	274	Рыба припущенная	75	13,77
	гор.блюдо	304	Рис отварной	100	18,35
	гор.напиток	459	Чай с лимоном	200	36,71
	хлеб	878	Хлеб пшеничный	50	9,18
	фрукты				
	кисломол.	14	Масло сливочное (порциями)	15	2,75
	булочное	428	Булочка	60	11,01
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена
Завтрак	гор.блюдо	286	Сырники из творога запеченые	150	27,53
	гор.напиток	378	Чай с молоком или сливками	200	36,71
	хлеб	878	Хлеб пшеничный	50	9,18
	фрукты	338	Яблоко	100	18,35
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена
Завтрак	гор.блюдо	279	Запеканка из творога	150	27,53
	гор.напиток	459	Чай с лимоном	180	33,04
	хлеб	878	Хлеб пшеничный	60	11,01
	фрукты	338	Яблоко	100	18,35
	кисломол.	14	Масло сливочное (порциями)	10	1,84
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена
Завтрак	гор.блюдо	4.3	Греча отварная	100	18,35
	гор.блюдо	283	Котлета куриная	70	12,85
	гор.напиток	459	Чай с лимоном	180	33,04
	хлеб	878	Хлеб пшеничный	50	9,18
	фрукты	338	Яблоко	100	18,35

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена
Завтрак	гор.блюдо	304	Рис отварной	100	18,35
	гор.блюдо	283	Котлета куриная	70	12,85
	гор.напиток	459	Чай с лимоном	180	33,04
	хлеб	878	Хлеб пшеничный	50	9,18
	фрукты	338	Яблоко	100	18,35
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена
Завтрак	гор.блюдо	283	Котлета куриная	70	50
	гор.блюдо	377	Картофельное пюре	100	20
	гор.напиток	459	Чай с лимоном	180	5
	хлеб	878	Хлеб пшеничный	50	3
	фрукты	338	Яблоко	100	13,77
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена
Завтрак	гор.блюдо	177	Каша рисовая с изюмом	170	29
	гор.напиток	378	Чай с молоком или сливками	180	31
	хлеб	878	Хлеб пшеничный	50	8,77
	фрукты	338	Яблоко	100	23
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена
Завтрак	гор.блюдо	275	Омлет с сыром	150	26,55
	гор.напиток	459	Чай с лимоном	180	35,3
	хлеб	878	Хлеб пшеничный	60	10,58
	фрукты	338	Яблоко	100	17,64
	кисломол.	14	Масло сливочное (порциями)	10	1,7

Шабазов	Рустам	Русланович	
1	1	2026	
день	месяц	год	

Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
254,4	4,9	8,8	38,9
81,8	1,5	1,4	15,9
116,8	3,9	0,5	24,1
75,6	1,2	0,4	16,8
Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
287,5	16,9	23,3	2,8
36		0,1	9,5
116,9	4,7	0,6	24,1
73,6	1,2	0,4	16,8
72,6	0,1	8,2	0,1
Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
133,4	2,4	2,9	24,5
81,8	1,5	1,4	15,9
163,6	5,5	0,7	33,8
75,6	1,2	0,4	16,8
85,2	4,8	6,8	1,4
Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
71,6	15,6	0,6	1
120	4	8	8,7
83,8	1,5	1,4	15,9
120,8	3,9	0,5	24,1
74,6	0,1	8,2	0,1
Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
59,7	13	0,5	0,8
139,8	2,4	3,6	24,5
39		0,1	9,5
116,8	3,9	0,5	24,1
111,9	0,1	12,3	0,2
118,8	3,8	5,9	9,6

Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
195,0	17,0	4,0	19

83,8	1,5	1,4	15,9
116,8	3,9	0,5	24,1
75,6	1,2	0,4	16,8
Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
286,4	23,9	11,6	22,5
36		0,1	9,5
117,9	4,7	0,6	24,1
73,6	1,2	0,4	16,8
72,6	0,1	8,2	0,1
Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
149,6	5,7	4,1	25,8
210,4	6,7	12,6	19,6
36		0,1	9,5
116,8	3,9	0,5	24,1
73,6	1,2	0,4	16,8
Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
126,2	2,4	3,6	24,5
210,4	6,7	12,6	19,6
35,1		0,1	8,6
116,9	3,9	0,5	24,1
73,6	1,2	0,4	16,8
Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
218,4	6,7	12,6	19,6
70	2,7	4	5,8
39		0,1	9,5
116,8	3,9	0,5	24,1
75,6	1,2	0,4	16,8
Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
254,4	4,9	8,8	38,9
81,8	1,5	1,4	15,9
116,8	3,9	0,5	24,1
75,6	1,2	0,4	16,8
Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
287,5	16,9	23,3	2,8
36		0,1	9,5
116,9	4,7	0,6	24,1

73,6	1,2	0,4	16,8
72,6	0,1	8,2	0,1
Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
133,4	2,4	2,9	24,5
81,8	1,5	1,4	15,9
163,6	5,5	0,7	33,8
75,6	1,2	0,4	16,8
85,2	4,8	6,8	1,4
Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
71,6	15,6	0,6	1
120	4	8	8,7
83,8	1,5	1,4	15,9
120,8	3,9	0,5	24,1
74,6	0,1	8,2	0,1
Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
59,7	13	0,5	0,8
139,8	2,4	3,6	24,5
39		0,1	9,5
116,8	3,9	0,5	24,1
111,9	0,1	12,3	0,2
118,8	3,8	5,9	9,6
Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
195	17	4	19
83,8	1,5	1,4	15,9
116,8	3,9	0,5	24,1
75,6	1,2	0,4	16,8
Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
286,4	23,9	11,6	22,5
36		0,1	9,5
117,9	4,7	0,6	24,1
73,6	1,2	0,4	16,8
72,6	0,1	8,2	0,1
Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
149,6	5,7	4,1	25,8
210,4	6,7	12,6	19,6
36		0,1	9,5
116,8	3,9	0,5	24,1
73,6	1,2	0,4	16,8

Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
126,2	2,4	3,6	24,5
210,4	6,7	12,6	19,6
35,1		0,1	8,6
116,9	3,9	0,5	24,1
73,6	1,2	0,4	16,8
Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
218,4	6,7	12,6	19,6
70	2,7	4	5,8
39		0,1	9,5
116,8	3,9	0,5	24,1
75,6	1,2	0,4	16,8
Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
254,4	4,9	8,8	38,9
81,8	1,5	1,4	15,9
116,8	3,9	0,5	24,1
75,6	1,2	0,4	16,8
Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
287,5	16,9	23,3	2,8
36		0,1	9,5
116,9	4,7	0,6	24,1
73,6	1,2	0,4	16,8
72,6	0,1	8,2	0,1