Школа МАОУ "Нижнеаремзянская СОШ Отд./корп  День 23.10.2023

| Прием пищ | Раздел | № рец | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийно | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | гор.блюдо | 311 | каша манная с маслом | 200/,5 | 28,94 | 196,3 | 5,1 | 7,1 | 28 |
| | гор.напито | 686 | чай "Цитрусовый заряд" | 200 | 17,16 | 62,8 | 0,2 | 0 | 15,5 |
| | хлеб | | хлеб | 20 | 2 | 38,9 | 1 | 0,3 | 8,1 |
| | | | Йогурт | 125 | 29,60 | 39 | 2 | 2 | 5 |
| | | | Рогалик | 100 | 30 | 249,4 | 3,8 | 7,8 | 41 |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 71 | винегрет овощной | 100 | 22,57 | 88,4 | 1,2 | 4 | 11,9 |
| | 1 блюдо | 148 | суп-лапша с курицей | 250 | 19,99 | 97,7 | 2,4 | 5,3 | 10,1 |
| | 2 блюдо | 404 | птица отварная | 90 | 56,32 | 230,3 | 21,2 | 15,9 | 0,6 |
| | гарнир | 534 | капуста тушеная | 150 | 18,07 | 97,1 | 3,1 | 3,9 | 12,4 |
| | сладкое | 512 | компот из изюма | 200 | 11,45 | 103,2 | 0,3 | 0 | 25,5 |
| | хлеб бел. | | Хлеб пшеничнь | 40 | 4 | 81 | 1,9 | 0,4 | 17,5 |
| | хлеб черн. | | Хлеб славянский | 60 | 6 | 116 | 3 | 1 | 24 |
| | | | | | | | | | |