Школа МАОУ "Нижнеаремзянская СОШ" Отд./корп День 30.10.2023

ием пи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	алорийнос	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		1	Бутерброд с маслом, с сыром	20,/5/15	26,3	126	6,1	7,8	7,9
	гор.блюд	311	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	37,6	203	7,5	7,7	26
	напиток	686	Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"	200,/20/10	18,8	62,8	0,2	0	15,5
	хлеб		хлеб	60	6,90	78	2	1	16
			яблоко	116	18,10	249	3,8	7,8	41,0
Завтрак	фрукты								
Обед	закуска		Нарезка из свежих овощей	100	13,73	7,9	0,5	0,1	1,3
	1 блюдо	135	Суп из овощей с курицей, со сметаной	250,/10,/5	29,54	144,3	5,9	6,3	16
	2 блюдо	437	Гуляш	100	59,25	117,5	9,1	7,5	3,4
	гарнир	512	Рис припущенный	180	14,12	196,6	4,4	4,3	35
	сладкое		Кисель	200	11,76	89	0,3	0,2	215
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	4	81	1,9	0,4	17,5
			Хлеб славянский	60	6,00	116	3	1	24