МАОУ "Нижнеаремзянская СОШ" 28.02.2024

Прием пищи	Раздел меню	№ рецептуры	Блюда	Вес блюда, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	341-2013	Рыба, запеченая с яйцом	100	48,07	14,4	9,9	9,1	183,1
		520-2004	Пюре картофельное	180	20,21	3,9	5,9	26,7	175,5
	гор.напиток	518-2013	Сок мультифрукт	200	14,13	0,5	0	34	138
	хлеб		Хлеб ржаной	20	2	0,7	0,1	9,4	41,3
			Хлеб пшеничный	20	2	1	0,3	8,1	38,9
		70-2006	Огурцы свежие	100	21,29	0,7	0,1	1,9	11,3
Обед	закуска	65-2013	Салат картофельный с кукурузой	100	17,7	3,5	6,4	9,8	110,8
	1 блюдо	154-1996	Суп-харчо с мясом	260	30,7	7,4	5,5	22	167,1
	2 блюдо	365-2013	Мясо, тушенное с капустой	250	67,62	12,9	22,5	23	346,1
	гарнир								
	напиток	585-1996	Компот из свежих плодов	200	12,38	0,2	0	20,6	83,2
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный витаминизированный	60	6	3	0,8	24,3	116,8
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	40	4	1,9	0,4	17,5	81