МАОУ "Нижнеаремзянская СОШ" 11.03.2024

Прием пищи	Раздел меню	№ рецептуры	Блюда	Вес блюда, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	311-2004	Каша пшенная жидкая с маслом	205	37,2	193,3	4,8	6,9	28
			Рогалик с вареной сгущенкой	50	22	127,3	1,3	1,8	26,2
	гор.напиток	690-2004	Кофейный напиток	200	14,9	90,9	2,3	2,5	14,8
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	2	38,9	1	0,3	801
	фрукты								
			Йогурт	125	29,6	38,7	1,8	1,5	4,5
			Хлеб ржаной	20	2	41,3	0,7	0,1	9,4
	итого			620	107,7	530,4	11,9	13,1	883,9
Обед	закуска	22-2013	Салат из свежих помидоров	100	16,3	63,9	1	5,1	3,5
	1 блюдо	########	Суп сырный со сметаной	255	30,15	192,9	7,7	9,7	18,7
	2 блюдо	363-2013	Мясо тушеное	100	55,35	145,5	10,3	9,9	3,8
	гарнир	520-2004	Пюре картофельное	180	16,6	175,5	3,9	5,9	26,7
	напиток	585-1996	Компот из свежих плодов	200	10	83,2	0,2	0	20,6
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный витаминизированный	60	6	116,8	3	0,8	24,3
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	40	4	81	1,9	0,4	17,5