МАОУ "Нижнеаремзянская СОШ" 11.09.2024

| Прием пищи | Раздел меню | № рецептуры | Блюда | Вес блюда, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | гор.блюдо | 493-2004 | Фрикассе из птицы | 100 | 65,1 | 245,1 | 18,5 | 18,7 | 0,7 |
| | | 416-2013 | Рис припущенный с овощами "Мозайка" | 180 | 23,9 | 233,7 | 3,2 | 7,7 | 37,9 |
| | гор.напиток | 630-1996 | Чай с молоком | 200 | 10,7 | 94,1 | 2,8 | 2,5 | 15,1 |
| | хлеб | | Хлеб ржаной | 20 | 2 | 41,3 | 0,7 | 0,1 | 9,4 |
| | фрукты | | | | | | | | |
| | | | Конфета "Картошка" | 20 | 6 | 27,7 | 0,4 | 0,5 | 5,4 |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 106-2013 | Овощи натуральные | 100 | 15 | 20,5 | 1,1 | 0,1 | 3,8 |
| | 1 блюдо | 111-2004 | Борщ "Сибирский" со сметаной | 255 | 26 | 128,3 | 3,5 | 4,7 | 18 |
| | 2 блюдо | 341-2013 | Рыба запеченная со сметаной и сыром | 100 | 49,6 | 284,8 | 23,8 | 18,8 | 5,1 |
| | гарнир | 520-2004 | Пюре картофельное | 180 | 19 | 175,5 | 3,9 | 5,9 | 26,7 |
| | напиток | 518-2013 | Сок яблочный | 200 | 18,8 | 90 | 0,4 | 0 | 22 |
| | 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 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |