МАОУ "Нижнеаремзянская СОШ" 30.09.2024

Прием пищи	Раздел меню	№ рецептуры	Блюда	Вес блюда, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	311-2004	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	26,6	203	7,5	7,7	26
		№1,3-2004	Бутерброд с сыром и маслом	40	23,2	126,2	6,1	7,8	7,9
	гор.напиток	686-2004	Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"	230	18,8	62,8	0,2	0	15,5
	хлеб		хлеб пшеничный	20	2	38,9	1	3	8,1
	фрукты	458-2006	яблоко	150	35,1	88,8	0,6	0	21,6
	хлеб		хлеб ржаной	20	2	40,5	0,7	0,1	9,4
Обед	закуска	103-2013	Нарезка из свежих овощей	100	13,73	7,9	0,5	0,1	1,3
	1 блюдо	135-2004	Суп из овощей с курицей, со сметаной	265	29,54	144,3	5,9	6,3	16
	2 блюдо	437-2004	Гуляш из говядины	100	61,4	117,5	9,1	7,5	3,4
	гарнир	512-2004	Рис припущенный	180	14,12	196,6	4,4	4,3	35
	напиток	505-2013	Кисель из свежих ягод	200	9,61	89	0,3	0,2	21,5
	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