МАОУ "Нижнеаремзянская СОШ" 04.10.2024

| Прием пищи | Раздел меню | № рецептуры | Блюда | Вес блюда, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | гор.блюдо | 410-2013 | Фрикадельки из кур (2 шт по 50гр) | 100 | 48,58 | 162,9 | 10,8 | 10,9 | 5,4 |
| | | 510-2004 | Каша гречневая вязкая отварная | 180 | 14,3 | 173,4 | 2 | 5,4 | 29,2 |
| | гор.напиток | 630-1996 | Чай с молоком | 200 | 14 | 94,1 | 2,8 | 2,5 | 15,1 |
| | хлеб | | Хлеб пшеничный | 20 | 2 | 38,9 | 1 | 0,3 | 8,1 |
| | | 106-2013 | Нарезка из огурцов | 80 | 11,82 | 20,5 | 1,1 | 0,1 | 3,8 |
| | хлеб | | Хлеб ржаной | 20 | 2 | 40,5 | 0,7 | 0,1 | 9,4 |
| | | | Чоко-пай | 50 | 15 | 158 | 2 | 3 | 32 |
| | итого | | | 650 | 107,7 | 688,3 | 20,4 | 22,3 | 103 |
| Обед | закуска | 70-2006 | Овощи свежие | 100 | 13,8 | 11,3 | 0,7 | 0,1 | 1,9 |
| | 1 блюдо | 139-2004 | Суп гороховый с гренками | 270 | 29,8 | 176,1 | 3,1 | 4,1 | 31,7 |
| | 2 блюдо | 345-2013 | Биточки рыбные | 100 | 49,3 | 235,7 | 15,5 | 12,9 | 14,4 |
| | гарнир | 208-2013 | Картофель толченый, по-деревенски | 180 | 19,9 | 220,9 | 4,9 | 7,7 | 33 |
| | напиток | 518-2013 | Сок яблочный | 200 | 15,6 | 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 |
| | | | | | | | | | |