МАОУ "Нижнеаремзянская СОШ" 21.10.2024

| Прием пищи | Раздел меню | № рецептуры | Блюда | Вес блюда, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | гор.блюдо | 311-2004 | Каша манная жидкая, с маслом | 205 | 28,94 | 196,3 | 5,1 | 7,1 | 28 |
| | гор.напиток | 686-2004 | Чай с лимоном и апельсином | 230 | 17,16 | 62,8 | 0,2 | 0 | 15,5 |
| | хлеб | | Хлеб пшеничный | 20 | 2 | 38,9 | 1 | 0,3 | 8,1 |
| | | | Йогурт | 125 | 29,6 | 39 | 2 | 2 | 5 |
| | выпечка | | Рогалик с варенной сгущенкой | 100 | 30 | 249,4 | 3,8 | 7,8 | 41 |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 71-2004 | Винегрет овощной | 100 | 22,57 | 110,5 | 1,5 | 5 | 14,9 |
| | 1 блюдо | 148-2004 | Суп-лапша домашняя на курином бульоне | 250 | 19,99 | 97,7 | 2,4 | 5,3 | 10,1 |
| | 2 блюдо | 404-2013 | Птица отварная | 100 | 56,32 | 256,5 | 23,6 | 17,7 | 0,7 |
| | гарнир | 534-2004 | Капуста тушенная | 180 | 18,07 | 116,7 | 3,7 | 4,7 | 14,9 |
| | напиток | 512-2013 | Компот из изюма | 200 | 11,45 | 103,2 | 0,3 | 0 | 25,5 |
| | 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 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |