МАОУ "Нижнеаремзянская СОШ" 23.10.2024

Прием пищи	Раздел меню	№ рецептуры	Блюда	Вес блюда, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	341-2013	Рыба, запеченая с яйцом	100	48,07	183,1	14,4	9,9	9,1
		520-2004	Пюре картофельное	180	20,21	175,5	3,9	5,9	26,7
	гор.напиток	518-2013	Сок мультифрукт	200	14,13	138	0,5	0	34
	хлеб		Хлеб ржаной	20	2	41,3	0,7	0,1	9,4
			Хлеб пшеничный	20	2	38,9	1	0,3	8,1
		70-2006	Огурцы свежие	100	21,29	11,3	0,7	0,1	1,9
Обед	закуска	65-2013	Салат картофельный с кукурузой	100	17,7	110,8	3,5	6,4	9,8
	1 блюдо	154-1996	Суп-харчо с мясом	260	30,7	167,1	7,4	5,5	22
	2 блюдо	365-2013	Мясо, тушенное с капустой	250	67,62	346,1	12,9	22,5	23
	гарнир								
	напиток	585-1996	Компот из свежих плодов	200	12,38	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