МАОУ "Нижнеаремзянская СОШ" 03.02.2025

| 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 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |