МКОУ «СОШ» с.п. Нижний Чегем

день: 1 понедельник 01.03.2021

неделя: 2

возрастная категория: 7-11 лет

сезон: осенне-зимний

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
54-5м-2020	Котлеты из курицы	75	14,50	3,60	9,40	128,30
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,60	5,20	38,10	213,50
54-1соус-2020	Соус сметанный	100	1,50	8,40	3,40	95,20
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40	106,70
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60
338	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого:	671	27,75	22,36	94,76	694,80