МКОУ «СОШ» с.п. Нижний Чегем

день: 12 суббота 08.04.2023г.

возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
	Завтрак					
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью, помидорами и огурцами	80	1,30	8,10	7,80	108,70
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,2	15,4	38,6	354,4
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,6
	Итого:	**526**	**19,85**	**24,06**	**74,66**	**595,1**