

МБОУ СОШ с.Арыг-Бажы

МЕНЮ



Кыргыс И.Д.

День: 04.03.2025г.

Прием пищи	Раздел	№ рецеп.	Блюдо	Выход, гр	белки	жиры	углеводы	калорийность
Завтрак	гор.бл.до							
	гор.напиток							
	хлеб							
Завтрак 2								
Обед	закуска							
	фрукты	пром	Фрукты (яблоки)	100	0,5	0,6	16	85
	1 блюдо	54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой	200	5,1	5,8	10,8	115,6
	2 блюдо	54-16м-2020	Тефтели из говядины с рисом	100	14,5	14,6	8,16	228
	гарнир	54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4
	напитки	Пром	Сок натуральный 0,2	200	0,36	1,4	22,46	94,9
	хлеб бел.	Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6