

Школа

МБОУ многопрофильный лицей с.Малая Сердоба

Отд./корп

День

21.11.2022

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|----------------|---|----------|------------|-----------------------------|--------------------------------|----------------|---------------------------------------|
| Завтрак | гор.блюдо | 173/ М:2005 | Каша пшеничная молочная | 200 | | 330 | 8,6 | 12,4 | 46 |
| | гор.напиток | 376/М:20 05 | Чай с сахаром | 200/200 | | 60 | 0,10 | 0 | 15,5 |
| | хлеб | 1/М:2005 | Бутерброд с маслом | 30/10 | | 147 | 2,6 | 8,8 | 14,3 |
| | | | | | | | | | |
| | закуска | 61/М:2005 | Салат «Прелесть» | 60/100 | | 75,6/126 | 0,9/1,5 | 3,6/6,0 | 9,9/16,5 |
| | фрукты | 338/ М:2005 | Фрукты по сезонности (яблоко, груша, банан) | 150/200 | | 78/104; 70,5/94; 150/200 | 0,6/0,8; 0,6/0,8; 2,25/3 | 0/0/0 | 18,9/25,2; 17,1/22,8; 35,4/47,2 |
| | | | | | | | | | |
| | | | цена для 1-4 кл | | 56,60 руб. | | | | |
| Обед | закуска | | Нарезка из капусты с зеленым горошком | 60/100 | | 81,6/135,45 | 0,96/1,59 | 6,06/ 10,06 | 5,76/9,56 |
| | 1 блюдо | 88/М:2005 | Щи с мясом | 250/250 | | 96,75 | 1,6 | 4,92 | 11,5 |
| | 2 блюдо | 271/М:200 5 | Котлета куриная/говяжья | 80/100 | | 241,7/302,17 | 8,69/ 10,86 | 17,04/21,3 | 13,21/16,52 |
| | гарнир | 203/М:200 5 | Макароны отварные | 150/200 | | 225/300 | 5,4/7,2 | 6,3/8,4 | 36,6/48,8 |
| | | 587/43 | Подлив томатный | 50/50 | | 51,45 | 0,49 | 3,6 | 4,1 |
| | хлеб бел. | | Хлеб пшеничный | 50/50 | | 137 | 5,33 | 2,26 | 21,77 |
| | | 389/М:20 05 | сок фруктовый/компот | 200/200 | | 101,6 | 1 | 0 | 24,4 |
| | | | обед с чаем- 75 руб., обед с соком -82 руб. | | | | | | |
| Полдник | | 429/ М:2005 | Булочка с изюмом | 60/60 | | 187,2 | 4,56 | 3,72 | 33,84 |
| | | 959/М:20 22 | Какао с молоком | 200 | | 150,8 | 3,76 | 2,82 | 26,74 |
| | | | | | 16 руб. | | | | |