

Школа

МБОУ многопрофильный лицей с.Малая Сердоба

Отд./корп

День

18.01.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	223/ М:2005	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/200		435,0/580,0	30,6/40,8	12,6/16,8	49,5/66,0
		3/М:2005	Бутерброд с сыром	40/10		161	6,5	8,7	14,2
	закуска	62/ М:2005	Морковь тёртая с сахаром	60/100		39,0/65,0	0,78/1,3	0,06/0,1	8,76/14,6
	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
	гор.напиток	376/М:20 05	Чай с сахаром	200/200		60	0,10	0	15,5
				для 1-4 кл		56,60 руб.			
Обед	закуска	18/ М:2005	Нарезка из свежей капусты с огурцом	60/10		42,6/71,0	0,6/1	3,6/6	1,98/3,3
	1 блюдо	104/ М:2005	Суп вермешелевый с фрикадельками	250/250		191	9,5	6,6	23,3
	2 блюдо	229/М:20 05	Рыба тушеная	100/100		99,0	9,1	4,8	4,8
	гарнир	304/М:20 05	Рис отварной	150/200		235,65/314,2	3,77/5,02	6,1/8,14	41,4/55,2
	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		406/ М:20	пирог с яблоками	60/60		143	3,7	1,9	27,8
		959/М:20 22	Какао с молоком	200		150,8	3,76	2,82	26,74
					16 руб.				