

Школа

МБОУ многопрофильный лицей с.Малая Сердоба

Отд./корп

День

30.01.2023

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 зелёным 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.				