

Школа

МБОУ многопрофильный лицей с.Малая Сердоба

Отд./корп

День

31.01.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	174/ М:2005	Каша рисовая молочная	200/200		406,6	8	14,93	60
		1/М:2005	Бутерброд с маслом	30/10		147	2,6	8,8	14,3
	закуска								
	фрукты	338/М:20 05	Фрукты по сезонности (яблоко, груша, банан)	150/200		78/104; 70,5/94; 35,4/47/2	0,6/0,8; 0,6/0,8; 2,25/3	0	18,9/25,2; 17,1/22,8; 35,4/47,2
	гор.напиток	388/ М:2005	Напиток из шиповника	200/200		143,8	0,68	0	35,26
				для 1-4 кл		56,60 руб.			
Обед	закуска	67/ М:2005	Винегрет овощной	60/100		25,2/63,0	0,84/1,4	1,56/2,6	5,16/8,6
	1 блюдо	108/ М:2005	Суп мясной с клёцками	250/250		193,5	5,23	6,28	29
	2 блюдо	259/ М:2005	Жаркое из курицы (говядины) по-домашнему	150/200		223,0/297,33	17,1/22, 8	7,8/10,4	21,0/28,0
	гарнир								
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	50/50		137	5,33	2,26	21,77
		350/ М:2005	Кисель	200/200		116,8	0,1	0	29,08
	389/М:200 5	сок фруктовый	200/200	75/82	101,6	1	0	24,4	
Полдник		396/М:200 5	Блины	60/60		150,8	3,2	5,52	22,08
		377/М:200 5	Чай с сахаром	200/200		65	0,2	0	16
					16 руб.				