

Школа

МБОУ многопрофильный лицей с.Малая Сердоба

Отд./корп

День

15.02.2023

| 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. | | | | |