

Школа

МБОУ многопрофильный лицей с.Малая Сердоба

Отд./корп

День

21.03.2023

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|---------------------|---|------------|---------|-----------------------------|--------------------------------|-----------------|---------------------------------------|
| Завтрак | гор.блюдо | 210/М:20 05 | Омлет натуральный | 150/200 | | | 13,7/ 18,28 | 27,67/ 36,89 | 14,48/ 19,31 |
| | | | Батон | 30 | | 78,6 | 2,25 | 0,87 | 15,42 |
| | закуска | 51/ М:2005 | Салат из свеклы с курагой и изюмом | 60/100 | | 86,4/144 | 1,08/1,8 | 3/5 | 13,8/23,0 |
| | | | 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:2005 | Чай с сахаром | 200/200 | | 60 | 0,1 | 0 | 15,5 |
| | | | | для 1-4 кл | | 56,60 руб. | | | |
| Обед | закуска | 45/ М:2005 | Нарезка из свежей капусты с морковью | 60/100 | | 52,8/88 | 0,84/1,4 | 2,76/4,6 | 6,18/10,3 |
| | 1 блюдо | 171- 176/ М:2022 | Борщ говяжий с фасолью | 250/250 | | 141,5 | 3,6 | 5,1 | 20,3 |
| | 2 блюдо | 608/М:20 22 | Котлета куриная/говяжья | 80/100 | | 241,7/302,17 | 8,69/ 10,86 | 17,04/ 21,3 | 13,21/ 16,52 |
| | гарнир | 413/М:20 22 | Макароны отварные | 150/200 | | 225/300 | 5,4/7,2 | 6,3/8,4 | 36,6/48,8 |
| | хлеб бел. | | Хлеб пшеничный | 50/50 | | 137 | 5,33 | 2,26 | 21,77 |
| | | 389/350/ М.:2005 | Сок фруктовый/ кисель | 200/200 | | 101,6/116,8 | 1,0/0,1 | 0 | 24,4/29,08 |
| | | | обед с чаем - 75 руб., обед с соком - 82 руб. | | | | | | |
| ПОЛДНИК | | 440/М:20 05 | Булочка с творогом | 60/60 | | 160,2 | 6 | 2,16 | 29,16 |
| | | 376/М:20 05 | Чай с сахаром | 200/200 | | 60 | 0,10 | 0 | 15,5 |
| | | | | | 16 руб. | | | | |