

Школа

МБОУ многопрофильный лицей с.Малая Сердоба

Отд./корп

День

07.09.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	4/2	омлет натуральный	200		288,1	8,36	10,29	40,42
	гор.напиток		чай с сахаром	200		35	0,1	0,02	9,9
		2/10	бутерброд с сыром	40/10		78,6	2,25	0,87	15,42
	закуска	49/20	морковь тертая с яблоком	60/100		57,3/95,5	1,32/2,2	0,74/1,2	11,1/18,5
	фрукты	368/42	фрукты по сезонности для 1-4 кл	150/200		118	3,0	0,2	43,6
					61,30 руб.				
Обед	закуска	48/2013	нарезка из свежей капусты и яблока	60/100		81,6/135,45	0,96/1,5 9	6,06/10, 06	5,76/9,56
	1 блюдо	50/2009	щи рыбные	250		84,75	1,75	4,89	8,49
	2 блюдо	489/33	плов с курицей	150/200		319,2/355,2	16,84/18 ,72	20,44/22 ,72	16,92/18,8
	гарнир								
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	50/50		137	5,33	2,26	21,77
			сок фруктовый/компот	200		106/93	0/3,6	0/2,7	25,4/13,8
			обед с чаем- 75 руб., обед с соком - 82 руб.						
ПОЛДНИК			пряник	60		107,9	3,25	5,25	11,85
		692/14	Какао с молоком	200		109,49	2,86	2,88	19,21
						16 руб.			