

Школа МБОУ многопрофильный лицей с.Малая Сердоба Отд./корп День 14.09.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	438	омлет натуральный	150/200		267,93/345,9	14,27/18,99	22,16/28,32	2,65/3,51
		1	Бутерброд с шоколадным маслом	40		129,1	2,03	8,6	0,44
	закуска	209	Морковь тертая с курагой и сметаной	60/100		3384,5/140,83	1,7/2,83	1,3/2,17	16,5/27,5
	гор.напиток		Чай каркаде с яблоком	200		114,66	9,02	2,28	15,42
	фрукты		Фрукты по сезонности	200		118	3	0,2	43,6
				цена для 1-4 кл		61,30 руб.			
	Обед	закуска	51	салат из свёклы с зелёным горошком	60/100		56,34/93,9	0,85/1,42	3,65/6,09
Полдник	1 блюдо	88	щи рыбные	250		84,75	1,75	4,89	8,49
	2 блюдо	436	жаркое из курицы по-домашнему	150/200		284,6/326,2	7,33/9,78	12,3/14,1	14,91/19,88
	гарнир								
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	50		137	5,33	2,26	21,77
		639	компот из сухофруктов	200		110	10	0,06	35,2
				обед с чаем - 75 руб., обед с соком - 82 руб.					
		469	Булочка домашняя	60		179	3,64	6,26	26,96
		685	чай с сахаром	200		35	0,1	0,02	9,9
					16 руб				