

Школа

МБОУ многопрофильный лицей с.Малая Сердоба

Отд./корп

День

30.01.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	438	омлет натуральный	150/200		267,93	14,27	22,16	2,65
	гор.напиток	278	напиток из шиповника	200		72,8	0,4	0,27	17,2
		1	бутерброд с маслом	40		129,1	2,03	8,6	0,44
	закуска	209	морковь тертая с изюмом	60/100		84,5/140,83	1,7/2,83	1,3/2,17	16,5/27,5
	фрукты	368/42	фрукты по сезонности для 1-4 кл	200		118	3,0	0,2	43,6
					67,20 руб.				
Обед	закуска	48/2013	нарезка из свежей капусты и моркови	60/100		51,85	273	2,7/4,5	5,5/9,17
	1 блюдо		борщ куриный с фасолью	250		132,4	9,3	7,27	11,92
	2 блюдо	171	гречка по-купечески	150/200		243,75/325	8,62/11,	6,09/8,1	38,64/51,52
	гарнир								
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	50/50		137	5,33	2,26	21,77
		639	компот из сухофруктов обед с чаем- 75 руб., обед с соком - 82 руб.	200		110	10	0,06	35,2
ПОЛДНИК			печенье	100		202,6	4,6	7,5	26,2
		278	кисель	200		49,6	0	0	15,3
						16 руб.			