

Школа

МБОУ многопрофильный лицей с.Малая Сердоба

Отд./корп

День

21.02.2024

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|--|----------|------------|--------------|----------|----------|-----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 4 | каша овсянная с маслом | 200 | | 264 | 8,16 | 9,84 | 47,8 |
| | | | бутерброд с сыром | 40 | | 131,6 | 2,34 | 5,6 | 16,92 |
| | | | | | | | | | |
| | закуска | 209 | морковь тертая с яблоком | 60/100 | | 84,5/140,83 | 1,7/2,83 | 1,3/2,17 | 16,5/27,5 |
| | фрукты | | фрукты по сезонности | 200 | | 118 | 3,0 | 0,2 | 43,6 |
| | гор.напиток | 377 | чай с лимоном | 200 | | 114,66 | 9,02 | 2,28 | 15,42 |
| | | | ЦЕНА 1-4 кл | | 67,20 руб. | | | | |
| Обед | закуска | 43 | нарезка из свежей капусты и яблока | 60/100 | | 85/51 | 1,2/2 | 2,7/4,5 | 5,5/9,17 |
| | 1 блюдо | 88 | щи рыбные | 250 | | 84,75 | 1,75 | 4,89 | 8,49 |
| | 2 блюдо | 40 | макароны отварные | 200 | | 209,9 | 7,14 | 0,74 | 25,6 |
| | гарнир | 591 | гуляш из курицы/говядины | 80 | | 168,2 | 19,72 | 17,89 | 4,76 |
| | хлеб бел. | | Хлеб пшеничный | 50/50 | | 137 | 5,33 | 2,26 | 21,77 |
| | | | компот из сухофруктов | 200 | | 110 | 10 | 0,06 | 35,2 |
| | | | обед с чаем- 75 руб., обед с соком - 82 руб. | | | | | | |
| Полдник | | | пряник | 60 | | 179 | 3,64 | 6,26 | 26,96 |
| | гор.напиток | 693 | какао с молоком | 200 | | 177,56 | 4,62 | 4,02 | 43,8 |
| | | | | | 16 руб. | | | | |