

Школа

МБОУ многопрофильный лицей с.Малая Сердоба

Отд./корп

День

29.03.2024

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|----------------------------------|----------|------|---------------|-----------|-----------|-------------|
| Завтрак | гор.блюдо | | | | | | | | |
| | | | манник со сгущенным молоком | 150 | | 373,8 | 10,3 | 19,72 | 57,76 |
| | | 15 | сыр порциями | 20 | | 72,8 | 4,64 | 5,9 | 0 |
| | закуска | | салат "Прелесть" | 60/100 | | 84,5/140,83 | 1,7/2,83 | 1,3/2,17 | 16,5/27,5 |
| | гор.напиток | 685 | чай с сахаром | 200 | | 114,66 | 9,02 | 2,28 | 15,42 |
| Обед | закуска | 45 | винегрет | 60/100 | | 56,88/94,8 | 0,82/1,36 | 3,71/6,18 | 5,06/8,44 |
| | 1 блюдо | 103 | суп вермишелевый с фрикадельками | 200/250 | | 83,8/104,75 | 2,15/2,69 | 2,27/2,74 | 13,71/17,14 |
| | 2 блюдо | 143 | овощи тушеные с куриным мясом | 180/200 | | 272,45/302,72 | 5,76/6,4 | 9,36/10,4 | 41,18/45,76 |
| | гарнир | | | | | | | | |
| | хлеб бел. | | хлеб пшеничный | 50 | | 137 | 5,33 | 2,26 | 21,77 |
| | | | сок фруктовый | 200 | | 92 | 1 | 0,2 | 20,2 |
| | | | | | | 76/106 | 0 | 0 | 20/25,4 |
| Полдник | | | печенье | 60/60 | | 241,6 | 3,9 | 3,06 | 26,93 |
| | | 693 | какао с молоком | 200 | | 177,56 | 4,62 | 4,02 | 43,8 |
| | | | конфеты | 50 | | 267,5 | 2,75 | 16,2 | 28,05 |
| | | | фрукты | 200 | | 118 | 3 | 0,2 | 43,6 |