

Школа

МБОУ многопрофильный лицей с.Малая Сердоба

Отд./корп

День

12..2024

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                                        | Выход, г    | Цена    | Калорийность | Белки     | Жиры      | Углеводы    |
|------------|-------------|--------|----------------------------------------------|-------------|---------|--------------|-----------|-----------|-------------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 207    | макароны с тёртым сыром                      | 200         |         | 272          | 9,56      | 8,58      | 39,24       |
|            |             | 1      | бутерброд с маслом                           | 40          |         | 129,1        | 2,03      | 8,6       | 0,44        |
|            | закуска     |        |                                              |             |         |              |           |           |             |
|            | фрукты      |        | фрукты по сезонности                         | 200         |         | 118          | 3,0       | 0,2       | 43,6        |
|            | гор.напиток | 278    | напиток из шиповника                         | 200         |         | 72,18        | 0,4       | 0,27      | 17,2        |
|            |             |        |                                              | ЦЕНА 1-4 кл |         | 67,20 руб.   |           |           |             |
| Обед       | закуска     |        | салат "Витаминный"                           | 60/80       |         | 44,52/74,2   | 0,59/0,98 | 3,69/6,15 | 2,24/3,73   |
|            | 1 блюдо     | 132/30 | рассольник "Ленинградский" с перловой крупой | 200/250     |         | 125,5/156,8  | 12,6/15,3 | 25,6/28,9 | 11,9/14,87  |
|            | 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                               | 50/50       |         |              | 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. |             |         |              |           |           |             |
| Полдник    |             | 401    | ватрушка                                     | 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. |              |           |           |             |