

| Школа      | МБОУ многопрофильный лицей с.Малая Сердоба |         |                                                           |          | Отд./корп  |              | День    | 20.10.2025 |          |
|------------|--------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------|----------|------------|--------------|---------|------------|----------|
| Прием пищи | Раздел                                     | № рец.  | Блюдо                                                     | Выход, г | Цена       | Калорийность | Белки   | Жиры       | Углеводы |
| Завтрак    | гор.блюдо                                  | 327     | каша молочная "Дружба"                                    | 200      |            | 228,8        | 5,7     | 8,3        | 32,1     |
|            |                                            | 366     | сыр (порциями)                                            | 20       |            | 70           | 5,2     | 5,3        | 0        |
|            |                                            |         |                                                           |          |            |              |         |            |          |
|            | закуска                                    | 16      | нарезка из свежих огурцов                                 | 60/80    |            | 36/48        | 0,4/0,8 | 2,9/3,8    | 1,8/2,4  |
|            | фрукты                                     |         | фрукты по сезонности                                      | 200      |            | 38           | 0,2     | 0          | 9,3      |
|            | гор.напиток                                | 379     | кофейный напиток                                          | 200      |            | 101          | 3       | 2,8        | 16,6     |
|            |                                            |         | завтрак с чаем - 62,00 руб., завтрак с соком - 69,00 руб. |          |            |              |         |            |          |
| Обед       | закуска                                    | 56      | салат из моркови с огурцами и зеленым горошком            | 60/100   |            | 57/95        | 1/1,6   | 4,5/7,45   | 2,7/4,5  |
|            | 1 блюдо                                    | 124     | щи куриные со сметаной                                    | 250      |            | 103          | 2       | 6,2        | 8,8      |
|            | 2 блюдо                                    | 451     | запеканка мясная                                          | 80       |            | 134,2        | 7,1     | 7,2        | 9,42     |
|            | гарнир                                     | 332/593 | макароны отварные с подливом                              | 200      |            | 280,8        | 7,6     | 6,1        | 46,4     |
|            | хлеб бел.                                  |         | хлеб пшеничный                                            | 50       |            | 123          | 3,95    | 0,5        | 24,15    |
|            | напиток                                    | 639     | компот из сухофруктов                                     | 200      |            | 123          | 0,5     | 0,1        | 30,9     |
|            |                                            |         | обед с чаем-93,00 руб.,обед с соком -98,00 руб.           |          |            |              |         |            |          |
| Полдник    | гор.напиток                                | 686     | чай с лимоном                                             | 200      |            | 38           | 0,2     | 0          | 9,3      |
|            |                                            | 87      | плюшка с сахаром                                          | 60       |            | 177,6        | 4,68    | 3,54       | 102,2    |
|            |                                            |         |                                                           |          | 16,00 руб. |              |         |            |          |