

Школа

МБОУ "Лицей им.ак.И.А.Бакулова" пос.Вольгинский

Отд./корп

День

21.11.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	147	каша овсяная молочная	200		171,03	7,89	7,89	20,19
	гор.напиток	135	чай с лимоном	200		61,20	0,07	0,01	15,21
	хлеб	183	пшеничный	35		104,16	1,71	0,40	13,17
	выпечка	155	булочка с корицей	50		151,69	3,43	4,97	23,32
	фрукты	30	яблоко	100		80,03	0,43	0,28	18,94
Завтрак 2	фрукты				73,69				
Обед	закуска								
	1 блюдо	189	суп-лапша с курицей			186,79	10,53	11,37	10,60
	2 блюдо	5664	тефтели мясные			368,99	23,59	26,02	10,12
	гарнир	219	рис отварной			176,79	3,23	4,33	31,24
	сладкое								
	хлеб бел.	184	пшеничный	50		114,98	2,50	0,40	15,10
	хлеб черн.	184	ржаной	48		114,98	2,50	0,40	15,10
	напиток	5445	сок	200		84,00	0,00	0,00	20,80
					103,16				