

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 | | | |