

Утверждено
 Директор МБОУ лицей №3
 Свиридова В.В.



Школа

МБОУ лицей №3 г. Минеральные Воды

Отд./корп

День

18.11.2024

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|--|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 210 | Омлет натуральный | 164 | 48,19 | 254,2 | 17,4 | 17,5 | 14,99 |
| | закуска | 306 | Горошек зеленый консервированный | 60 | 16,8 | 78,16 | 1,86 | 2,64 | 10,8 |
| | гор.напиток | 457 | Чай с сахаром | 210 | 1,42 | 38 | 0,2 | 0,1 | 9,3 |
| | хлеб | | Хлеб пшеничный | 40 | 1,93 | 94 | 3,16 | 0,4 | 19,32 |
| | фрукты | 338 | Яблоки свежие сезонные калиброванные | 120 | 11,04 | 79,53 | 0,48 | 0,48 | 11,94 |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| Обед | закуска | | | | | | | | |
| | 1 блюдо | 82 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 255 | 9,03 | 103 | 2 | 5 | 13 |
| | 2 блюдо | 279 | Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом | 150 | 55,7 | 353 | 18 | 21 | 23 |
| | гарнир | 203 | Макароны отварные с маслом | 185 | 8,6 | 226 | 6 | 6 | 32 |
| | сладкое | | | | | | | | |
| | хлеб бел. | | Хлеб пшеничный | 30 | 1,45 | 71 | 2 | 0 | 14 |
| | хлеб черн. | | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,39 | 52 | 2 | 0 | 10 |
| | напиток | 495 | Компот из сухофруктов | 200 | 4,13 | 84 | 1 | 0 | 20 |

Заведующая производством

Ответственная по питанию

Исламова М.Т.

Айрапетова Р.А.