



Утверждено  
Директор МБОУ лицей №3  
Свиридова В.В.

Школа  Отд./корп  День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	294	Котлеты рубленые из птицы	100	32,39	309	17	15	30
	гор.напиток	457	Чай с сахаром	210	1,42	38	0	0	9
	хлеб		Хлеб пшеничный	40	1,93	94	3	0	19
	гор.блюдо	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	185	10,09	316	11	7	48
	фрукты	338	Яблоки свежие сезонные калиброванные	120	11,04	80	0	0	12
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	255	7,99	145	2	5	9
	2 блюдо	229	Рыба, тушеная в томате с овощами	150	58,03	204	14	8	7
	гарнир	310	Картофель отварной с маслом	185	13,25	220	5	5	29
	сладкое								
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	1,93	94	3	0	19
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	35	1,62	61	2	0	12
	напиток	342	Компот из свежих яблок	200	5,96	147	0	0	29

Заведующая производством  
Ответственная по питанию

Исламова М.Т.  
Айрапетова Р.А.