



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	210	Омлет натуральный	164	45,38	254,2	17,4	17,5	14,99
	закуска								
	гор.напиток	457	Чай с сахаром	210	1,85	38	0,2	0,1	9,3
	хлеб		Хлеб пшеничный	40	2,66	94	3,16	0,4	19,32
	фрукты	338	Яблоки свежие сезонные калиброванные	120	14,29	79,53	0,48	0,48	11,94
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	10,9	103	2	5	13
	2 блюдо	279	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	150	58,86	353	18	21	23
	гарнир	203	Макароны отварные с маслом	185	11,83	226	6	6	32
	сладкое								
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	2	71	2	0	14
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,92	52	2	0	10
	напиток	495	Компот из сухофруктов	200	4,80	84	1	0	20

Заведующая производством
Ответственная по питанию

Исламова М.Т.
Айрапетова Р.А.