

Утверждено
 Директор МБОУ лицей №3
 Свиридова В.В.



Школа Отд./кор п

День

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	229	Рыба, тушеная в томате с овощами	150	58,03	204	14	8	7
	гор.напиток	459	Чай с сахаром с лимоном	217	2,65	40	0	0	10
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	40	1,85	70	3	0	13
	гор.блюдо	305	Рис припущенный	180	10,72	200	4	4	27
	фрукты	338	Бананы свежие калиброванные 1 шт.	170	24,14	170	2	0	40
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	80	Суп картофельный с крупой	250	5,7	130	2	4	14
	2 блюдо	294	Котлеты рубленые из птицы	100	32,39	309	17	15	30
	гарнир	137	Рагу из овощей	185	16,57	262	2	11	13
	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	388	Напиток из плодов шиповника	200	5,54	144	1	0	144

Заведующая производством

Ответственная по питанию

Исламова М.Т.
Айрапстова Р.А.

Исламова М.Т.

Айрапстова Р.А.