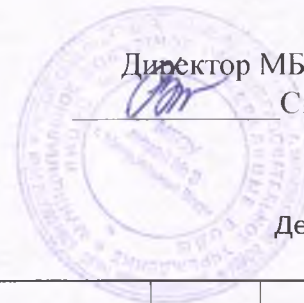


Утверждено  
 Директор МБОУ лицей №3  
 Свиридова В.В.



Школа

МБОУ лицей №3 г. Минеральные Воды

Отд./корп

День

05.11.2024

| 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.