



Директор МБОУ лицей № 8  
им. Н.Г. Голодникова

С.И. Карпенко

Школа  Отд./корп  День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Горячее	204	Макароны отварные с сыром	180/36	18,4	170,1	4,5	7,5	21	
	Напиток		Сок фруктовый	200	9,95	83,4	1	0,2	19,6	
	Хлеб		Хлеб пшеничный	50	2,66	116,9	3,95	0,5	24,2	
	Гастрономия	14	Масло сливочное "Крестьянское"	10	7,56	75,0	0,1	8,3	0,1	
	Кисло-молочная продукция	125	Биойгурт в индивид упаковке	125	12,36	6,5	4,4	3	6,5	
	Фрукты		Яблоко сезонное калиброванное	150	12,68	94,0	0,8	0,8	19,6	
			Итого за прием пищи:	751	63,61	260	9,9	10,7	47,1	
Обед	Закуска	71/70	Соленые огурцы	60	3,45	8,1	0,5	0,1	1,5	
	1 блюдо	101	Суп картофельный с рисовой крупой	250	4,11	85,2	1,7	2,7	13,3	
	2 блюдо	250	Бефстроганов из мяса говядины	90/150	42,01	522,5	27,5	39,6	9,6	
	Гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,72	206	3,6	4,6	37,7	
	Напиток	388	Напиток из плодов шиповника	200	5	103	0,7	0,3	24,4	
	Хлеб		Хлеб пшеничный	50	2,66	116,9	3,95	0,5	24,2	
	Хлеб		Хлеб ржаной	50	2,66	129,00	4,3	1,65	21,25	
				Итого за прием пищи:	910	63,61	924,8	34	47,3	86,5
				Итого за день	1681	127,22	1184,8	43,9	58	133,6