



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	
	3 блюдо		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	
	гастроном	14	Масло сливочное "Крестьянское"	10	7,56	75,0	0,1	8,3	0,1	
	кисло/молочн	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	
	3 блюдо	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	
					910	63,61	924,8	34	47,3	86,5
				Итого за день	1681	127,22	1184,8	43,9	58	133,6