



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

С.И. Карпенко

Школа	МБОУ лицей № 8 им. Н.Г. Голодникова			Отд./корп				День	15.03.2022
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуски	70/71	СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	60	3,45	8,1	0,5	0,1	1,5
	горячее	237	Зразы рыбные рубленые (из минтая) с маслом сливочным	90/7	24,1	220,2	11,7	14,1	11
	гарнир	128	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	12,46	141	3,1	5,4	20,3
	3 блюдо	342	Компот из смеси сухофруктов или компот из свежих плодов	200	4,28	111,1	0,2	0,2	27,1
	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
	фрукты		ЯБЛОКО СЕЗОННОЕ КАЛИБРОВАННОЕ 1 шт.	170	14	70,5	0,6	0,6	14,7
			Итого за прием пищи:	740	63,61	550,9	16,1	20,4	74,6
Обед	закуска	71/70	СОЛЕННЫЕ (помидоры)	60	3,45	14	0,7	0,1	2,2
	1 блюдо	96	Рассольник Ленинградский	250	7,38	122,4	2,3	5,3	16,4
	2 блюдо	229	Рыба Минтай, тушеная в томате с овощами	90/180	30,79	84	8,1	2,3	5,9
	гарнир	143	Рагу из овощей	150	6,72	202	2,5	15,7	0,5
	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
	хлеб		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,66	129,00	4,3	1,65	21,25
			Итого за прием пищи:	940	63,61	505,8	14,6	23,6	44,6
Итого за день			Всего за день:	1767	127,22	1056,7	30,7	44	119,2