



Школа

МБОУ лицей № 8 им. Н.Г. Голодникова

Отд./корп

День

19.04.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Горячее	210	Омлет натуральный	160	27,54	301,8	15,3	25,4	2,8
	Закуска	140	Свекла, тушенная в соусе сметанном	60	3,22	41,6	1,2	0,9	7
	Напиток	379	Кофейный напиток с молоком	200	10,5	103,5	3,1	2,4	17,2
	Хлеб		Хлеб пшеничный	50	2,66	116,9	3,95	0,5	24,2
	Гастрономия	14	Масло сливочное "Крестьянское"	10	7,56	75	0,1	8,3	0,1
	Фрукты		Яблоко сезонное калиброванное	140	12,13	70,5	0,6	0,6	14,7
			Итого за прием пищи:	670	63,61	709,3	24,25	38,1	66
Обед	Закуска	71/70	Соленые помидоры	60	3,45	14	0,7	0,1	2
	1 блюдо	81	Борщ со сметаной	250/10	9,72	102	1,8	5	12,3
	2 блюдо	227	Рыба Минтай припущенная с маслом сливочным	90/8	29,14	209	15,6	15,8	3,8
	Гарнир	310	Картофель отварной	150	10,68	148,3	2,9	4,6	23,8
	Напиток	350	Кисель из яблок	200	5,3	110,2	0,1	0	26,9
	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:	868	63,61	583,5	21,1	25,5	68,8
		Итого за день		1548	127,22	1292,8	45,35	63,6	134,8