

Школа

МАОУ "Лицей № 102"

Отд./корп

Дата

19.04.2025

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                                 | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|-------------|--------|---------------------------------------|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 617    | пудинг творожный со сгущ.мол.         | 235      | 54,45 | 253,51       | 20,32 | 7,61  | 25,93    |
|            | бутерброд   | 379    | бутерброд с маслом                    | 30       | 14,95 | 137,50       | 1,27  | 11,30 | 7,70     |
|            | гор.напиток | 286    | кофейный напиток с молоком            | 200      | 14,00 | 118,68       | 2,79  | 3,19  | 19,71    |
|            | хлеб        | пром.  | хлеб пшеничный, ржаной                | 35       | 3,70  | 34,74        | 4,00  | 0,02  | 6,90     |
|            | фрукты      |        |                                       |          |       |              |       |       |          |
| Завтрак 2  | фрукты      |        |                                       |          |       |              |       |       |          |
|            |             |        |                                       |          |       |              |       |       |          |
|            |             |        |                                       |          |       |              |       |       |          |
| Обед       | закуска     | пром.  | овощи свежие или соленые или консерв. | 60       | 9,20  | 24,12        | 1,80  | 0,12  | 3,90     |
|            | 1 блюдо     | 135    | суп из овощей                         | 200      | 19,50 | 85,56        | 2,96  | 4,50  | 8,29     |
|            | 2 блюдо     | 172    | рыба тушеная в томате с овощами       | 210      | 46,43 | 244,40       | 20,32 | 11,24 | 10,50    |
|            | гарнир      | 241    | картофельное пюре                     | 150      | 17,90 | 170,45       | 3,19  | 6,06  | 23,29    |
|            | напиток     | 283    | Компот из смеси сухофруктов           | 200      | 8,75  | 113,79       | 0,56  | 0,00  | 27,89    |
|            | хлеб бел.   | пром.  | хлеб пшеничный                        | 50       | 5,25  | 59,18        | 1,03  | 0,38  | 12,90    |
|            | хлеб черн.  | пром.  | хлеб ржаной                           | 33       | 3,50  | 39,46        | 1,00  | 0,06  | 8,60     |
|            | фрукты      | пром.  | фрукт (яблоко, апельсин, банан)       | 350      | 20,14 | 36,67        | 0,75  | 0,08  | 8,24     |
| Полдник    | булочное    |        |                                       |          |       |              |       |       |          |
|            | напиток     |        |                                       |          |       |              |       |       |          |
|            |             |        |                                       |          |       |              |       |       |          |
| Ужин       | гор.блюдо   |        |                                       |          |       |              |       |       |          |
|            | гарнир      |        |                                       |          |       |              |       |       |          |
|            | напиток     |        |                                       |          |       |              |       |       |          |
|            | хлеб        |        |                                       |          |       |              |       |       |          |
|            |             |        |                                       |          |       |              |       |       |          |
| Ужин 2     | кисломол.   |        |                                       |          |       |              |       |       |          |
|            | булочное    |        |                                       |          |       |              |       |       |          |
|            | напиток     |        |                                       |          |       |              |       |       |          |
|            | фрукты      |        |                                       |          |       |              |       |       |          |

Директор МАОУ "Лицей № 102"



В.А. Лесняк





