

| Школа | "Лицейская СШ" | | | | Орг. номер | День | 28.04.2022 | | |
|-------------------------|-----------------|-----------|------------------------------|----------|------------|--------------|------------|------|----------|
| Пример пищевого рациона | Раздел | № рецепта | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор. блюдо | 390 | котлета рыбная с соусом | 100 | | 105 | 10 | 5 | 4 |
| | гор. напиток | 376 | Чай с сахаром | 13 | | 59 | 0 | 0 | 15 |
| | хлеб | 703 | Хлеб пшеничный | 50 | | 115 | 4 | 0 | 24 |
| | гор. блюдо | 305 | Рис пропаренный | 150 | | 200 | 4 | 11 | 9 |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | 1 блюдо | | Огурец соленый | 60 | | 26 | 1 | 0 | 5 |
| | 2 блюдо гарнир | 135 | Суп с овощами | 200 | | 68 | 2 | 3 | 9 |
| | 3 блюдо напиток | 492 | Плов из птицы | 200 | | 454 | 20 | 25 | 37 |
| | хлеб-бел | | Копilot из смеси сухофруктов | 200 | | 77 | 0 | 0 | 19 |
| | хлеб-черн | | Хлеб пшеничный | 50 | | 115 | 4 | 0 | 24 |
| | | | | | | | | | |



Директор школы: Гришина О.Н.