

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Гимназия № 3»

Мазина Г.В.

МУП КШП

12.04.2024

**Школы (Младшие классы.)**

| Выход (г)                 | Наименование блюда                        | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|---------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>Горячий завтрак1</b>   |                                           |                                                                             |                         |
| 100                       | Рыба тушеная в томате с овощами           | Калорийность-154, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-4                              |                         |
| 155                       | Каша гречневая вязкая                     | Калорийность-239, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-36                              |                         |
| 200                       | Напиток лимонный                          | Калорийность-77, Углеводы-20                                                |                         |
| 30                        | Хлеб пшеничный для детского питания       | Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-21                                       |                         |
| 30                        | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14                                       |                         |
| Итого за Горячий завтрак1 |                                           | Калорийность-615, Белки-26, Жиры-17, Углеводы-95                            |                         |
| <b>Обед1</b>              |                                           |                                                                             |                         |
| 60                        | Свекла отварная порционная                | Калорийность-46, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5                                |                         |
| 200                       | Суп картофельный с бобовыми               | Калорийность-116, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-19                              |                         |
| 180                       | Рагу из мяса птицы                        | Калорийность-196, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-27                             |                         |
| 200                       | Чай с молоком и сахаром                   | Калорийность-54, Белки-2, Жиры-1                                            |                         |
| 30                        | Хлеб пшеничный для детского питания       | Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-21                                       |                         |
| 30                        | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14                                       |                         |
| Итого за Обед1            |                                           | Калорийность-556, Белки-27, Жиры-17, Углеводы-85                            |                         |
| Итого за день             |                                           | Калорийность-1171, Белки-53, Жиры-34, Углеводы-181                          |                         |

**Школы (Старшие классы.)**

| Выход (г)                 | Наименование блюда                        | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|---------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>Горячий завтрак2</b>   |                                           |                                                                             |                         |
| 100                       | Рыба тушеная в томате с овощами           | Калорийность-154, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-4                              |                         |
| 210                       | Каша гречневая вязкая                     | Калорийность-319, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-48                             |                         |
| 200                       | Напиток лимонный                          | Калорийность-77, Углеводы-20                                                |                         |
| 30                        | Хлеб пшеничный для детского питания       | Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-21                                       |                         |
| 30                        | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14                                       |                         |
| Итого за Горячий завтрак2 |                                           | Калорийность-695, Белки-29, Жиры-19, Углеводы-107                           |                         |
| <b>Обед2</b>              |                                           |                                                                             |                         |
| 100                       | Свекла отварная порционная                | Калорийность-76, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-8                                |                         |
| 250                       | Суп картофельный с бобовыми               | Калорийность-144, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-23                              |                         |
| 180                       | Рагу из мяса птицы                        | Калорийность-196, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-27                             |                         |
| 200                       | Чай с молоком и сахаром                   | Калорийность-54, Белки-2, Жиры-1                                            |                         |
| 40                        | Хлеб пшеничный для детского питания       | Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-28                              |                         |
| 40                        | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19                                       |                         |
| Итого за Обед2            |                                           | Калорийность-664, Белки-30, Жиры-21, Углеводы-105                           |                         |
| Итого за день             |                                           | Калорийность-1359, Белки-59, Жиры-40, Углеводы-212                          |                         |

Директор

Абрамова Т.Ю.

Технолог

М.Р.

Врач-педиатр

Медсестра