

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Гимназия №3»
Мазина Г.В.

МУП "КШП"

13.04.2022

Школы (Младшие классы)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Горячий завтрак1		
25/50	Гуляш 25/50	Калорийность-177, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-3
180/5	Макаронные изделия отварные 180/5	Калорийность-242, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-39
200	Напиток из замороженной компотной смеси 200	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-11
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12
Итого за Горячий завтрак1		Калорийность-559, Белки-24, Жиры-19, Углеводы-70
Обед1		
25/200	Уха с крупой 25/200	Калорийность-85, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-11
60	Тефтели куриные 60	Калорийность-157, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-9
150/5	Каша гречневая вязкая 150/5	Калорийность-239, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-36
200	Чай с сахаром 200	Калорийность-27, Углеводы-7
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-67, Белки-2, Углеводы-13
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12
Итого за Обед1		Калорийность-636, Белки-26, Жиры-18, Углеводы-88
Итого за день		Калорийность-1 195, Белки-49, Жиры-36, Углеводы-158

Школы (Старшие классы)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Горячий завтрак2		
25/50	Гуляш 25/50	Калорийность-177, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-3
200/7	Макаронные изделия отварные 200	Калорийность-269, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-44
200	Напиток из замороженной компотной смеси 200	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
7	Масло сливочное порционно	Калорийность-52, Жиры-6
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-11
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12
Итого за Горячий завтрак2		Калорийность-638, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-74
Обед2		
25/250	Уха с крупой 25/250	Калорийность-106, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-14
60	Тефтели куриные 60	Калорийность-157, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-9
180/10	Каша гречневая вязкая 180	Калорийность-291, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-44
200	Чай с сахаром 200	Калорийность-27, Углеводы-7
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-19
40	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17
Итого за Обед2		Калорийность-759, Белки-31, Жиры-20, Углеводы-109
Итого за день		Калорийность-1 397, Белки-55, Жиры-45, Углеводы-183

Директор

Абрамова Т.Ю.

Технолог

Ахметзянова
М.Р.

Бухгалтер-
калькулятор

Алексеева А.А.