

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Гимназия № 3»

Мазина Г.В.

гипс

18.04.2024

Школы (Младшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Горячий завтрак1			
60	Салат "Степной"	Калорийность-39, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4	
205	Плов	Калорийность-393, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-48	
200	Напиток из смеси сухофруктов	Калорийность-81, Белки-1, Углеводы-20	
30	Хлеб пшеничный для детского питания	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Горячий завтрак1		Калорийность-659, Белки-19, Жиры-20, Углеводы-102	
Обед1			
210	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-93, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12	
100	Рыба тушеная в томате с овощами	Калорийность-154, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-4	
135	Каша гречневая вязкая	Калорийность-239, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-36	
207	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-28, Углеводы-7	
30	Хлеб пшеничный для детского питания	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	Калорийность-45, Белки-2, Углеводы-9	
Итого за Обед1		Калорийность-637, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-84	
Итого за день		Калорийность-1 296, Белки-46, Жиры-42, Углеводы-185	

Школы (Старшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Горячий завтрак2			
100	Салат "Степной"	Калорийность-65, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-7	
225	Плов	Калорийность-426, Белки-13, Жиры-19, Углеводы-53	
200	Напиток из смеси сухофруктов	Калорийность-81, Белки-1, Углеводы-20	
30	Хлеб пшеничный для детского питания	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Горячий завтрак2		Калорийность-717, Белки-20, Жиры-23, Углеводы-110	
Обед2			
260	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-14	
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	
207	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-28, Углеводы-7	
40	Хлеб пшеничный для детского питания	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-28	
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Обед2		Калорийность-783, Белки-32, Жиры-25, Углеводы-116	
Итого за день		Калорийность-1 500, Белки-52, Жиры-48, Углеводы-225	



Директор

Абдрамова Т.Ю.

Технолог

М.Р.

Бухгалтер-нач

кулятор

Мельникова Т.Ю.