

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Гимназия №3»
МБОУ «Гимназия №3»
В. Мазина
« 07.07.2023 г.

МЛН.ЖШП

07.07.2023

Лагерь ЛДП

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Горячий завтрак			
1 шт	Банан	Калорийность-224, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-49	
157	Омлет натуральный	Калорийность-275, Белки-15, Жиры-23, Углеводы-3	
200	Напиток из замороженной компотной смеси	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12	
Итого за Горячий завтрак		Калорийность-659, Белки-23, Жиры-28, Углеводы-84	
Обед			
100	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-10	
200	Суп картофельный с клецками	Калорийность-94, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-11	
110	Фрикадельки "Румяные щечки" с соусом	Калорийность-166, Белки-17, Жиры-7, Углеводы-9	
180	Картофель, запеченный по - домашнему	Калорийность-227, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-38	
200	Кофейный напиток на молоке	Калорийность-91, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-11	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-8	
Итого за Обед		Калорийность-840, Белки-36, Жиры-31, Углеводы-104	
Итого за день		Калорийность-1 499, Белки-59, Жиры-58, Углеводы-188	140-00

Директор

Абрамова Т.Ю.

Технолог

Ахметзянова
М.Р.

Бухгалтер-адм.
кулинар

Мельникова Т.Ю.