

05.12.2024



УТВЕРЖДАЮ
«Гимназия №3»
Мазина Г. В.

Школы (Младшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Горячий завтрак1</u>			
110	Фрикадельки "Румяные щечки" с соусом	Калорийность-166, Белки-17, Жиры-7, Углеводы-9	
155	Пюре гороховое	Калорийность-240, Белки-15, Жиры-5, Углеводы-33	
200	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13	
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 Горячий завтрак1		Калорийность-636, Белки-40, Жиры-17, Углеводы-80	
<u>Обед1</u>			
200	Уха ростовская	Калорийность-140, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-16	
90	Биточки из птицы с соусом	Калорийность-160, Белки-17, Жиры-5, Углеводы-10	
154	Макаронные изделия отварные	Калорийность-202, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-33	
200	Чай с сахаром	Калорийность-27, Углеводы-7	
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 Обед1		Калорийность-674, Белки-34, Жиры-16, Углеводы-95	
Итого за день		Калорийность-1310, Белки-74, Жиры-33, Углеводы-175	

Школы (Старшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Горячий завтрак2</u>			
110	Фрикадельки "Румяные щечки" с соусом	Калорийность-166, Белки-17, Жиры-7, Углеводы-9	
207	Пюре гороховое	Калорийность-321, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-44	
200	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13	
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 Горячий завтрак2		Калорийность-788, Белки-48, Жиры-19, Углеводы-112	
<u>Обед2</u>			
250	Уха ростовская	Калорийность-136, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-20	
90	Биточки из птицы с соусом	Калорийность-160, Белки-17, Жиры-5, Углеводы-10	
185	Макаронные изделия отварные	Калорийность-242, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-39	
200	Чай с сахаром	Калорийность-27, Углеводы-7	
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-759, Белки-38, Жиры-18, Углеводы-123	
Итого за день		Калорийность-1547, Белки-85, Жиры-38, Углеводы-235	

Директор: Абрамова Т Ю

Технолог

Сыбикова К Ю

Бухгалтер-кассир

Милославская Т Ю