

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Гимназия №3»

Мазина Г.В.

16.02.2022

МУН "КШП"

Школы (Младшие классы)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Горячий завтрак1		
1 шт	Яблоко	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-16
60	Сырники из творога 60	Калорийность-152, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-14
150/4	Каша рисовая молочная жидкая 150/4	Калорийность-145, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-21
200	Чай с сахаром 200	Калорийность-27, Углеводы-7
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-11
21	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-9
Итого за Горячий завтрак1		Калорийность-499, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-78

Обед1

200/10	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 200/10	Калорийность-102, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-8
150	Рагу из овощей 150	Калорийность-198, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-16
60	П/Ф биточки из птицы 60 п.ф. биточки из птицы 75, масло подсолнечное	Калорийность-138, Белки-16, Жиры-5, Углеводы-8
200	Чай с сахаром 200	Калорийность-27, Углеводы-7
52	Хлеб пшеничный	Калорийность-99, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-19
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12
Итого за Обед1		Калорийность-625, Белки-36, Жиры-22, Углеводы-69
Итого за день		Калорийность-1124, Белки-54, Жиры-35, Углеводы-147

Школы (Старшие классы)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Горячий завтрак2		
1 шт	Яблоко	Калорийность-78, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-16
60	Сырники из творога 60	Калорийность-152, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-14
200/10	Каша рисовая молочная жидкая 200/10	Калорийность-215, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-31
200	Чай с сахаром 200	Калорийность-27, Углеводы-7
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-11
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-8
Итого за Горячий завтрак2		Калорийность-569, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-87

Обед2

250/10	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 250/10	Калорийность-127, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-9
220	Рагу из овощей 220	Калорийность-290, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-23
60	П/Ф биточки из птицы 60 п.ф. биточки из птицы 75, масло подсолнечное	Калорийность-138, Белки-16, Жиры-5, Углеводы-8
200	Чай с сахаром 200	Калорийность-27, Углеводы-7
48	Хлеб пшеничный	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12
Итого за Обед2		Калорийность-735, Белки-41, Жиры-29, Углеводы-77
Итого за день		Калорийность-1304, Белки-60, Жиры-44, Углеводы-164

Директор

Абрамова Т.Ю.

Технолог

Ахметзянова М.Р.

Бухгалтер-калькулятор

Алексеева А.А.