

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

MYN KLINT

15.01.2024

Школы (Младшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб.)
<u>Горячий завтрак!</u>			
205	Плов	Калорийность-393, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-48	
40	Печенье	Калорийность-140, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-24	
200	Напиток из смородины	Калорийность-35, Углеводы-8	
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12	
Итого за Горячий завтрак!		Калорийность-708, Белки-20, Жиры-24, Углеводы-108	69-57
<u>Обед!</u>			
210	Свекольник	Калорийность-116, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	
100	Тефтели рыбные с соусом	Калорийность-131, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-10	
150	Картофельное пюре	Калорийность-152, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-31	
207	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-28, Углеводы-7	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12	
Итого за Обед!		Калорийность-566, Белки-18, Жиры-22, Углеводы-93	78-02
Итого за день		Калорийность-1 274, Белки-38, Жиры-46, Углеводы-201	147-59

Школы (Старшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Горячий завтрак2			
225	Плов	Калорийность-426, Белки-13, Жиры-19, Углеводы-53	
60	Печеньё	Калорийность-211, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-36	
200	Напиток из смородины	Калорийность-35, Углеводы-8	
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12	
Итого за Горячий завтрак2		Калорийность-837, Белки-23, Жиры-28, Углеводы-131	76-36
Обед2			
260	Свекольник	Калорийность-140, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-21	
100	Тефтели рыбные с соусом	Калорийность-131, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-10	
200	Картофельное пюре	Калорийность-208, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-42	
207	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-28, Углеводы-7	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12	
Итого за Обед2		Калорийность-646, Белки-20, Жиры-26, Углеводы-107	88-10
Итого за день		Калорийность-1 482, Белки-43, Жиры-54, Углеводы-238	164-46

Директор:

Абрамова Т.Ю.

Технолог

Ахметзянова
М.Р.

Бухгалтер-каль
кулятор

Мелентьева Т.Ю