



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Гимназия №3»

Мазина Г.В.

МУП "ЖИП"

13.10.2022

Школы (Младшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Горячий завтрак1			
60	Сырники из творога 60	Калорийность-152, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-14	
150/4	Каша молочная "Дружба" 150/4	Калорийность-133, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-18	
1 шт	Яблоко	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-13	
200	Чай с сахаром 200	Калорийность-27, Углеводы-7	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-11	
Итого за Горячий завтрак1		Калорийность-430, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-63	59-76
Обед1			
200/10	Рассольник "Ленинградский" 200/10	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12	
60	Тефтели куриные 60	Калорийность-157, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-9	
180/5	Макаронные изделия отварные 180/5	Калорийность-242, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-39	
200	Какао с молоком 200	Калорийность-107, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13	
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-19	
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-8	
Итого за Обед1		Калорийность-740, Белки-24, Жиры-23, Углеводы-100	67-12
Итого за день		Калорийность-1 169, Белки-40, Жиры-35, Углеводы-163	126-88

Школы (Старшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Горячий завтрак2			
60	Сырники из творога 60	Калорийность-152, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-14	
150/4	Каша молочная "Дружба" 150/4	Калорийность-133, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-18	
1 шт	Яблоко	Калорийность-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19	
200	Чай с сахаром 200	Калорийность-27, Углеводы-7	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-11	
Итого за Горячий завтрак2		Калорийность-458, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-68	67-21
Обед2			
250/10	Рассольник "Ленинградский" 250/10	Калорийность-121, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15	
60	Тефтели куриные 60	Калорийность-157, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-9	
200/7	Макаронные изделия отварные 200/7	Калорийность-269, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-44	
200	Какао с молоком 200	Калорийность-107, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13	
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12	
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-19	
Итого за Обед2		Калорийность-812, Белки-26, Жиры-25, Углеводы-112	77-54
Итого за день		Калорийность-1 270, Белки-42, Жиры-37, Углеводы-180	144-75

Директор

Абрамова Т.Ю.

Технолог

Ахметзянова

Бухгалтер-

Алексеева А.А.