

12.12.2022



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)
Горячий завтрак1			
60	Салат "Осенний"	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10	
205	Жаркое по-домашнему	Калорийность-292, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-37	
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 Горячий завтрак1		Калорийность-529, Белки-18, Жиры-23, Углеводы-83	
Обед1			
60	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-6	
200	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-150, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-26	
175	Плов	Калорийность-345, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-40	
200	Напиток из смеси сухофруктов	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-28	
40	Хлеб пшеничный для детского питания	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-28	
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Обед1		Калорийность-862, Белки-25, Жиры-28, Углеводы-142	
Итого за день		Калорийность-1391, Белки-43, Жиры-51, Углеводы-224	

Школы (Старшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Горячий завтрак2			
100	Салат "Осенний"	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-16	
225	Жаркое по-домашнему	Калорийность-314, Белки-12, Жиры-20, Углеводы-41	
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 Горячий завтрак2		Калорийность-593, Белки-19, Жиры-27, Углеводы-93	
Обед2			
100	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-10	
250	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-144, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-23	
205	Плов	Калорийность-393, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-48	
200	Напиток из смеси сухофруктов	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-28	
40	Хлеб пшеничный для детского питания	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-28	
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Обед2		Калорийность-962, Белки-27, Жиры-34, Углеводы-151	
Итого за день		Калорийность-1555, Белки-46, Жиры-61, Углеводы-244	

Директор

Абрамова Т.Ю.

Технолог

Собирова К.Ю.

Бухгалтер-накладчик

Морозова Т.Ю.