



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Гимназия №3»

Мазина Г.В.

30.09.2022

Школы (Младшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Горячий завтрак1			
30	Салат из белокочанной капусты 50	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5	
25/180	Жаркое по-домашнему с птицей 25/180	Калорийность-217, Белки-21, Жиры-7, Углеводы-18	
200	Напиток из свежих плодов (яблоки) 200	Калорийность-68, Углеводы-17	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-11	
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-8	
Итого за Горячий завтрак1		Калорийность-435, Белки-26, Жиры-13, Углеводы-59	59-76
Обед1			
200	Суп картофельный с клецками 200	Калорийность-94, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-11	
50	Рыба запеченная 50	Калорийность-69, Белки-32, Жиры-4, Углеводы-1	
180	Рис припущенный 180	Калорийность-242, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-42	
200	Напиток лимонный 200	Калорийность-77, Углеводы-20	
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-619, Белки-46, Жиры-14, Углеводы-101	67-12
Итого за день		Калорийность-1073, Белки-72, Жиры-27, Углеводы-160	126-88

Школы (Старшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Горячий завтрак2			
30	Салат из белокочанной капусты 50	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5	
25/200	Жаркое по-домашнему с птицей 25/200	Калорийность-242, Белки-23, Жиры-8, Углеводы-19	
200	Напиток из свежих плодов (яблоки) 200	Калорийность-68, Углеводы-17	
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-19	
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12	
Итого за Горячий завтрак2		Калорийность-538, Белки-30, Жиры-14, Углеводы-73	67-21
Обед2			
250	Суп картофельный с клецками 250	Калорийность-118, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-14	
50	Рыба запеченная 50	Калорийность-69, Белки-32, Жиры-4, Углеводы-1	
200	Рис припущенный 200	Калорийность-269, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-47	
200	Напиток лимонный 200	Калорийность-77, Углеводы-20	
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-19	
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-103, Белки-3, Углеводы-21	
Итого за Обед2		Калорийность-731, Белки-50, Жиры-16, Углеводы-121	77-54
Итого за день		Калорийность-1268, Белки-80, Жиры-30, Углеводы-193	144-75

Директор

Абрамова Т.Ю.

Технолог

Ахметзянова М.Р.

Бухгалтер

Александрова А.А.