

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

МУП "КШП"

14.04.2022

Школы (Младшие классы)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Горячий завтрак1		
1 шт	Яблоко	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14
60	Запеканка из творога 60	Калорийность-139, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-10
150/4	Каша молочная "Дружба" 150/4	Калорийность-133, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-18
200	Чай с сахаром 200	Калорийность-27, Углеводы-7
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-11
Итого за Горячий завтрак1		Калорийность-422, Белки-17, Жиры-13, Углеводы-59
Обед1		
200/10	Свекольник 200/10	Калорийность-88, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11
50	Рыба запеченная 50	Калорийность-69, Белки-32, Жиры-4, Углеводы-1
150	Рис припущенный 150	Калорийность-202, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-35
200	Чай с сахаром 200	Калорийность-25, Углеводы-9
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-19
40	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17
Итого за Обед1		Калорийность-561, Белки-44, Жиры-14, Углеводы-91
Итого за день		Калорийность-983, Белки-61, Жиры-27, Углеводы-150

Школы (Старшие классы)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Горячий завтрак2		
1 шт	Яблоко	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14
60	Запеканка из творога 60	Калорийность-139, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-10
180/5	Каша молочная "Дружба" 180/5	Калорийность-160, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-22
200	Чай с сахаром 200	Калорийность-27, Углеводы-7
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-11
Итого за Горячий завтрак2		Калорийность-449, Белки-18, Жиры-14, Углеводы-63
Обед2		
250/10	Свекольник 250/10	Калорийность-110, Белки-2, Жиры-5, 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	Чай с сахаром 200	Калорийность-27, Углеводы-7
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-19
40	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17
Итого за Обед2		Калорийность-652, Белки-45, Жиры-17, Углеводы-103
Итого за день		Калорийность-1101, Белки-63, Жиры-31, Углеводы-165

Директор  Абрамова Т.Ю.

Технолог 

Ахметжанова М.Р.

Бухгалтер-
калькулятор 

Алексеева А.А.