



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Гимназия №3»

Мазина Г.В.

МШП «ЖИЗНЬ»

04.10.2022

Школы (Младшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Горячий завтрак1			
50	Салат из белокочанной капусты 50	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5	
50	Тефтели рыбные 50	Калорийность-127, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9	
150	Картофельное пюре 150	Калорийность-146, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-20	
200	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-28, Углеводы-7	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-11	
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-8	
Итого за Горячий завтрак1		Калорийность-471, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-60	59-76
Обед1			
200/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/10	Калорийность-113, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-10	
25/50	Гуляш 25/50	Калорийность-177, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-3	
150/5	Каша гречневая вязкая 150/5	Калорийность-239, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-38	
200	Чай с молоком и сахаром	Калорийность-54, Белки-2, Жиры-1	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-11	
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12	
Итого за Обед1		Калорийность-701, Белки-31, Жиры-28, Углеводы-77	67-12
Итого за день		Калорийность-1172, Белки-47, Жиры-46, Углеводы-142	126-88

Школы (Старшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Горячий завтрак2			
50	Салат из белокочанной капусты 50	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5	
50	Тефтели рыбные 50	Калорийность-127, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9	
180	Картофельное пюре 180	Калорийность-167, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	
200	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-28, Углеводы-7	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-19	
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-8	
Итого за Горячий завтрак2		Калорийность-330, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-71	67-21
Обед2			
250/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/10	Калорийность-142, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-12	
25/50	Гуляш 25/50	Калорийность-177, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-3	
180/7	Каша гречневая вязкая 180	Калорийность-287, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-43	
200	Чай с молоком и сахаром	Калорийность-54, Белки-2, Жиры-1	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-19	
40	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	
Итого за Обед2		Калорийность-836, Белки-36, Жиры-31, Углеводы-93	77-54
Итого за день		Калорийность-1366, Белки-54, Жиры-50, Углеводы-165	144-75

Директор

Абрамова Т.Ю.

Технолог

Ахметжанова

Бухгалтер

Александрова А.А.