

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Гимназия № 3»

Мазина Г.В.

МШП КШП

08.02.2024

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 "Степной"	Калорийность-39, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4	
205	Плов	Калорийность-393, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-48	
200	Напиток из смеси сухофруктов	Калорийность-81, Белки-1, Углеводы-20	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12	

Итого за Горячий завтрак1 Калорийность-652, Белки-18, Жиры-20,
Углеводы-100**Обед1**

210	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-93, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12	
100	Рыба тушеная в томате с овощами	Калорийность-154, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-4	
155	Каша гречневая вязкая	Калорийность-239, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-36	
207	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-28, Углеводы-7	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-8	

Итого за Обед1 Калорийность-632, Белки-27, Жиры-22,
Углеводы-83Итого за день Калорийность-1285, Белки-45, Жиры-42,
Углеводы-183**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 "Степной"	Калорийность-65, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-7	
225	Плов	Калорийность-426, Белки-13, Жиры-19, Углеводы-33	
200	Напиток из смеси сухофруктов	Калорийность-81, Белки-1, Углеводы-20	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12	

Итого за Горячий завтрак2 Калорийность-711, Белки-19, Жиры-23,
Углеводы-108**Обед2**

260	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-14	
100	Рыба тушеная в томате с овощами	Калорийность-154, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-4	
210	Каша гречневая вязкая	Калорийность-319, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-48	
207	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-28, Углеводы-7	
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	
40	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	

Итого за Обед2 Калорийность-797, Белки-32, Жиры-25,
Углеводы-111Итого за день Калорийность-1508, Белки-52, Жиры-48,
Углеводы-219

Директор

Абрамова Т.Ю.

Технолог

Хомутанова
М.В.Бухгалтер-каль
куляторМелентьева
Т.Ю.