

МЭП КШП

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

22.10.2024

### Школы (Младшие классы.)

| Выход (г)                 | Наименование блюда                        | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|---------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <u>Горячий завтрак1</u>   |                                           |                                                                             |                         |
| 1 шт                      | Яблоко                                    | Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18                               |                         |
| 185                       | Каша молочная "Дружба"                    | Калорийность-160, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-22                              |                         |
| 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-418, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-76                             |                         |
| <u>Обед1</u>              |                                           |                                                                             |                         |
| 200                       | Суп-лапша (п/ф) домашняя                  | Калорийность-40, Жиры-3, Углеводы-2                                         |                         |
| 90                        | Цыпленок отварные                         | Калорийность-138, Белки-29, Жиры-2, Углеводы-1                              |                         |
| 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 для детского питания       | Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16                                       |                         |
| 30                        | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14                                       |                         |
| Итого за Обед1            |                                           | Калорийность-590, Белки-42, Жиры-13, Углеводы-75                            |                         |
| Итого за день             |                                           | Калорийность-1 007, Белки-53, Жиры-21, Углеводы-151                         |                         |

### Школы (Старшие классы.)

| Выход (г)                 | Наименование блюда                        | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|---------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <u>Горячий завтрак2</u>   |                                           |                                                                             |                         |
| 1 шт                      | Яблоко                                    | Калорийность-84, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18                               |                         |
| 210                       | Каша молочная "Дружба"                    | Калорийность-181, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-24                             |                         |
| 200                       | Чай с сахаром                             | Калорийность-27, Углеводы-7                                                 |                         |
| 40                        | Хлеб пшеничный для детского питания       | Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-28                              |                         |
| 40                        | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19                                       |                         |
| Итого за Горячий завтрак2 |                                           | Калорийность-486, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-95                            |                         |
| <u>Обед2</u>              |                                           |                                                                             |                         |
| 250                       | Суп-лапша (п/ф) домашняя                  | Калорийность-50, Жиры-4, Углеводы-2                                         |                         |
| 90                        | Цыпленок отварные                         | Калорийность-138, Белки-29, Жиры-2, Углеводы-1                              |                         |
| 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 для детского питания       | Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-28                              |                         |
| 40                        | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19                                       |                         |
| Итого за Обед2            |                                           | Калорийность-728, Белки-47, Жиры-16, Углеводы-104                           |                         |
| Итого за день             |                                           | Калорийность-1 213, Белки-59, Жиры-28, Углеводы-200                         |                         |

Директор

Абрамова Т Ю

Технолог

Асметжанова

М Р

Бухгалтер-заль

культтор

Мелентьева Т Ю