

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

МУП "КШП"

05.04.2022

Школы (Младшие классы)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Горячий завтрак1		
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 200	Калорийность-27, Углеводы-7
1 шт	Яблоко	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-11
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-8
Итого за Горячий завтрак1		Калорийность-464, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-68

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-36
200	Напиток из свежих плодов (яблоки) 200	Калорийность-68, Углеводы-17
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-11
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12
Итого за Обед1		Калорийность-716, Белки-30, Жиры-26, Углеводы-89
Итого за день		Калорийность-1 179, Белки-43, Жиры-40, Углеводы-157

Школы (Старшие классы)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Горячий завтрак2		
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 200	Калорийность-27, Углеводы-7
1 шт	Яблоко	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-11
26	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-53, Белки-2, Углеводы-11
Итого за Горячий завтрак2		Калорийность-497, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-75

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
180/5	Каша гречневая вязкая 180	Калорийность-284, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43
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 Обед2		Калорийность-827, Белки-34, Жиры-29, Углеводы-106
Итого за день		Калорийность-1 324, Белки-50, Жиры-44, Углеводы-181

Директор

Абрамова Т.Ю.

Технолог

Ахметжанова М.Р.

Бухгалтер-калькулятор

Александрова А.А.