

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Гимназия № 3»

Мазина Г.В.

10 ОКТЯБРЬСКИЙ ООО

20.11.2024

Школы (Младшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Горячий завтрак1			
40	Печенье	Калорийность-140, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-24	
205	Жаркое по-домашнему	Калорийность-292, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-37	
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-605, Белки-20, Жиры-25, Углеводы-97

Обед1

200	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-130, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-26	
90	Тефтели из говядины с рисом и соусом	Калорийность-221, Белки-8, Жиры-16, Углеводы-10	
150	Рагу из овощей	Калорийность-164, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-21	
200	Напиток из замороженной компотной смеси	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4	
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-702, Белки-22, Жиры-32, Углеводы-91

Итого за день Калорийность-1 307, Белки-42, Жиры-57, Углеводы-188

Школы (Старшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Горячий завтрак2			
60	Печенье	Калорийность-211, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-36	
225	Жаркое по-домашнему	Калорийность-426, Белки-26, Жиры-25, Углеводы-23	
200	Чай с сахаром	Калорийность-27, Углеводы-7	
40	Хлеб пшеничный для детского питания	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-28	
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	

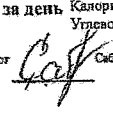
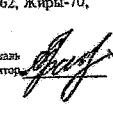
Итого за Горячий завтрак2 Калорийность-834, Белки-37, Жиры-35, Углеводы-107

Обед2

250	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-144, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-23	
90	Тефтели из говядины с рисом и соусом	Калорийность-221, Белки-8, Жиры-16, Углеводы-10	
180	Рагу из овощей	Калорийность-197, Белки-4, Жиры-12, Углеводы-25	
200	Напиток из замороженной компотной смеси	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4	
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-778, Белки-25, Жиры-35, Углеводы-110

Итого за день Калорийность-1 612, Белки-62, Жиры-70, Углеводы-217

Директор  Абрамова Т.Ю.Технолог  Сабитова К.Ю.Бухгалтер-кассир  Малиутина Т.Ю.