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

МУП "КШП"

28.11.2023

Школы (Младшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
	Горячий завтрак1		
90	Гуляш из мяса птицы 90	Калорийность-77, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-3	
150	Картофельное пюре 150	Калорийность-146, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-20	
207	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-28, Углеводы-7	
30	Хлеб пшеничный 40	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
30	Хлеб ржано-пшеничный 30	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12	
	Итого за Горячий завтрак1	Калорийность-390, Белки-19, Жиры-9, Углеводы-57	64-44
	Обед1		
200	Суп-лапша домашняя с фрикадельками 200	Калорийность-94, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-10	
150	Плов с изюмом 150	Калорийность-288, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-46	
100	Йогурт	Калорийность-80, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-10	
200	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах 200	Калорийность-76, Углеводы-20	
30	Хлеб пшеничный 40	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-8	
	Итого за Обед1	Калорийность-657, Белки-15, Жиры-18, Углеводы-110	72-54
	Итого за день	Калорийность-1 047, Белки-35, Жиры-28, Углеводы-167	136-98

Школы (Старшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
	Горячий завтрак2		
90	Гуляш из мяса птицы 90	Калорийность-77, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-3	
200	Картофельное пюре 200	Калорийность-186, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26	
207	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-28, Углеводы-7	
40	Хлеб пшеничный 40	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	
40	Хлеб ржано-пшеничный 40	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	
	Итого за Горячий завтрак2	Калорийность-476, Белки-22, Жиры-11, Углеводы-74	73-20
	Обед2		
250	Суп-лапша домашняя с фрикадельками 250	Калорийность-114, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-12	
180	Плов с изюмом 180	Калорийность-345, Белки-4, Жиры-13, Углеводы-55	
100	Йогурт	Калорийность-80, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-10	
200	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах 200	Калорийность-76, Углеводы-20	
40	Хлеб пшеничный 40	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	
30	Хлеб ржано-пшеничный 30	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12	
	Итого за Обед2	Калорийность-780, Белки-18, Жиры-22, Углеводы-131	84-45
	Итого за день	Калорийность-1 256, Белки-40, Жиры-33, Углеводы-204	157-65

Директор Абрамова Т.Ю. Технолог Ахметзянова М.Р. Бухгалтер-калькулятор Алексеева А.А.