

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

МУП "КШП"

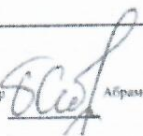
11.03.2022

Школы (Младшие классы)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), минералы (мг)
Горячий завтрак1		
50	Свекла отварная порционная 50	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4
60	Цыплята отварные 60	Калорийность-92, Белки-19, Жиры-1, Углеводы-1
150/4	Каша гречневая рассыпчатая 150/4	Калорийность-239, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-36
200	Напиток из смеси сухофруктов 200.	Калорийность-81, Белки-1, Углеводы-20
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-11
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-8
Итого за Горячий завтрак1		Калорийность-548, Белки-32, Жиры-11, Углеводы-79
Обед1		
200/10	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 200/10	Калорийность-102, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-8
25/150	Плов 25/150	Калорийность-310, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-34
40	Печенье	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30
200	Чай с сахаром 200	Калорийность-27, Углеводы-7
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-19
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12
Итого за Обед1		Калорийность-762, Белки-26, Жиры-24, Углеводы-108
Итого за день		Калорийность-1310, Белки-58, Жиры-35, Углеводы-188

Школы (Старшие классы)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), минералы (мг)
Горячий завтрак2		
60	Свекла отварная порционная 60	Калорийность-46, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5
60	Цыплята отварные 60	Калорийность-92, Белки-19, Жиры-1, Углеводы-1
180/8	Каша гречневая рассыпчатая 180/5	Калорийность-290, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-44
200	Напиток из смеси сухофруктов 200.	Калорийность-81, Белки-1, Углеводы-20
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-11
25	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-51, Белки-2, Углеводы-10
Итого за Горячий завтрак2		Калорийность-617, Белки-34, Жиры-13, Углеводы-90
Обед2		
250/10	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 250/10	Калорийность-127, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-9
25/180	Плов 25/180	Калорийность-363, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-40
60	Печенье	Калорийность-250, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-45
200	Чай с сахаром 200	Калорийность-27, Углеводы-7
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-19
40	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17
Итого за Обед2		Калорийность-944, Белки-32, Жиры-30, Углеводы-135
Итого за день		Калорийность-1561, Белки-66, Жиры-43, Углеводы-225

Директор  Абрамова Т.Ю.

Технолог  Азметжанова М.Р.

Бухгалтер-калькулятор  Алексеева А.А.

