

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Гимназия № 3»

Мазина Г.В.

МУП КИШ

20.05.2024

Школы (Младшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Горячий завтрак1			
205	Плов	Калорийность-393, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-48	
40	Печенье	Калорийность-140, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-24	
200	Напиток с витаминами "ВитаЛайт НК"	Калорийность-35, Углеводы-9	
30	Хлеб пшеничный для детского питания	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-21	
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Горячий завтрак1		Калорийность-714, Белки-20, Жиры-24, Углеводы-115	
Обед1			
210	Свекольник	Калорийность-116, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	
100	Тефтели рыбные с соусом	Калорийность-131, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-10	
150	Картофельное пюре	Калорийность-152, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-31	
200	Кисель	Калорийность-21, Углеводы-5	
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 Обед1		Калорийность-591, Белки-19, Жиры-22, Углеводы-105	
Итого за день		Калорийность-1306, Белки-39, Жиры-46, Углеводы-221	

Школы (Старшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Горячий завтрак2			
225	Плов	Калорийность-426, Белки-13, Жиры-19, Углеводы-53	
60	Печенье	Калорийность-211, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-36	
200	Напиток с витаминами "ВитаЛайт НК"	Калорийность-35, Углеводы-9	
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-843, Белки-23, Жиры-28, Углеводы-140	
Обед2			
260	Свекольник	Калорийность-140, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-21	
100	Тефтели рыбные с соусом	Калорийность-131, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-10	
200	Картофельное пюре	Калорийность-208, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-42	
200	Кисель	Калорийность-21, Углеводы-5	
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-694, Белки-22, Жиры-26, Углеводы-125	
Итого за день		Калорийность-1537, Белки-45, Жиры-55, Углеводы-264	

Директор

Абрамова Т.Ю.

Технолог

Ахметзянова

М.Р.

Бухгалтер-кассир

Мелегисев Т.Ю.

