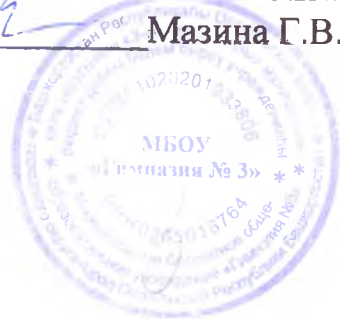


УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Гимназия №3»
Мазина Г.В.



МУП "КОШЕ"

02.09.2022

Школы (Питание поваров школы)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
150	Рис припущенный 150	Калорийность-202, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-35	
200	Чай с сахаром 200	Калорийность-27, Углеводы-7	

Школы (Младшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Горячий завтрак1			
25/50	Гуляш 25/50	Калорийность-177, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-3	
150	Рис припущенный 150	Калорийность-202, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-35	
200	Напиток из замороженной компотной смеси 200	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-11	
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-8	
Итого за Горячий завтрак1			59-76
Обед1			
200	Суп из овощей 200	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9	
50	Тефтели рыбные 50	Калорийность-127, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9	
180/10	Каша гречневая вязкая 180	Калорийность-291, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-44	
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 Обед1			67-12
Итого за день			126-88

Школы (Старшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Горячий завтрак2			
25/50	Гуляш 25/50	Калорийность-177, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-3	
200	Рис припущенный 200	Калорийность-269, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-47	
200	Напиток из замороженной компотной смеси 200	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4	
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-19	
40	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	
Итого за Горячий завтрак2			67-21
Обед2			
250	Суп из овощей 250	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11	
60	Тефтели рыбные 60	Калорийность-153, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-11	
180/10	Каша гречневая вязкая 180	Калорийность-291, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-44	
200	Напиток из свежих плодов (яблоки) 200	Калорийность-68, Углеводы-17	
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-19	
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-103, Белки-3, Углеводы-21	
Итого за Обед2			77-54
Итого за день			144-75

Директор

Абрамова Т.Ю.

Технолог

Абрамова Т.Ю.

Бухгалтер-калькулятор

Александров А.А.