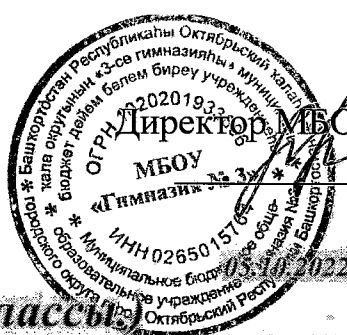




УТВЕРЖДАЮ

МБОУ «Гимназия №3»

Мазина Г.В.

Школы (Младшие классы)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Горячий завтрак1			
180/5	Каша вязкая молочная пшеница 180/5	Калорийность-259, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-34	
60	Сырники из творога 60	Калорийность-152, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-14	
200	Кофейный напиток на молоке 200	Калорийность-91, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-11	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-11	
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12	
Итого за Горячий завтрак1			59-76
Обед1			
200/10	Рассольник "Ленинградский" 200/10	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12	
60	Тефтели куриные 60	Калорийность-157, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-9	
180	Рагу из овощей 180	Калорийность-238, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-19	
200	Напиток из замороженной компотной смеси 200	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4	
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-11	
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			
60	Сырники из творога 60	Калорийность-152, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-14	
200/10	Каша вязкая молочная пшеница 200/10	Калорийность-288, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-38	
200	Кофейный напиток на молоке 200	Калорийность-91, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-11	
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-76, Белки-3, Углеводы-15	
40	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	
Итого за Горячий завтрак2			67-21
Обед2			
250/10	Рассольник "Ленинградский" 250/10	Калорийность-121, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15	
60	Тефтели куриные 60	Калорийность-157, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-9	
200	Рагу из овощей 200	Калорийность-264, Белки-12, Жиры-15, Углеводы-21	
200	Напиток из замороженной компотной смеси 200	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4	
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12	
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-19	
Итого за Обед2			77-54
Итого за день			144-75

Директор

Абрамова Г.Ю.

Технолог

Ахметзянова М.Р.

Бухгалтер

Александрова А.А.