

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

МБОУ "ЖИЗНЬ"

18.01.2022

Школы (Младшие классы)

Выход (г)	Наименование блюда	жир, белки, углеводы (г), калорийность (ккал)	Стоимость (руб.)
Горячий завтрак1			
50	Тефтели рыбные 50	Калорийность-127, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9	
150	Картофельное пюре 150	Калорийность-146, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-30	
200	Чай с сахаром 200	Калорийность-27, Углеводы-7	
1 шт	Яблоко	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-13	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-11	
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-8	
Итого за Горячий завтрак1		Калорийность-459, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-67	
Обед1			
200/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/10	Калорийность-113, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-10	
25/30	Гуляш 25/30	Калорийность-177, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-3	
150/4	Каша гречневая рассыпчатая 150/4	Калорийность-239, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-36	
200	Сок разливной 200		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-11	
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12	
Итого за Обед1		Калорийность-648, Белки-30, Жиры-26, Углеводы-72	
Итого за день		Калорийность-1107, Белки-45, Жиры-40, Углеводы-139	

Школы (Старшие классы)

Выход (г)	Наименование блюда	жир, белки, углеводы (г), калорийность (ккал)	Стоимость (руб.)
Горячий завтрак2			
50	Тефтели рыбные 50	Калорийность-127, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9	
180	Картофельное пюре 180	Калорийность-167, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	
200	Чай с сахаром 200	Калорийность-27, Углеводы-7	
1 шт	Яблоко	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-11	
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-8	
Итого за Горячий завтрак2		Калорийность-490, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-73	
Обед2			
250/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/10	Калорийность-142, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-12	
25/30	Гуляш 25/30	Калорийность-177, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-3	
180/5	Каша гречневая рассыпчатая 180/5	Калорийность-286, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	
200	Сок разливной 200		
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-55, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-19	
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12	
Итого за Обед2		Калорийность-761, Белки-34, Жиры-29, Углеводы-80	
Итого за день		Калорийность-1251, Белки-50, Жиры-44, Углеводы-162	

Директор

Абрамова Т.Ю.

Технолог

Александрова М.Р.

Бухгалтер-администратор

Александрова А.А.