



СОГЛАСОВАНО
Директор 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			
110	Фрикадельки "Румяные шечки" с соусом 110	Калорийность-166, Белки-17, Жиры-7, Углеводы-9	
155	Каша гречневая вязкая 155	Калорийность-239, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-36	
200	Сок для детского питания 200	Калорийность-100, Углеводы-22	
40	Хлеб пшеничный для детского питания 40	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 30	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Горячий завтрак1		Калорийность-676, Белки-31, Жиры-15, Углеводы-102	
Обед1			
210	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-93, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12	
90	Биточки из птицы с соусом. 90	Калорийность-160, Белки-17, Жиры-5, Углеводы-10	
150	Сложный овощной гарнир. 150	Калорийность-185, Белки-4, Жиры-12, Углеводы-30	
200	Чай с сахаром 200	Калорийность-27, Углеводы-7	
30	Хлеб пшеничный для детского питания 30	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 30	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Обед1		Калорийность-610, Белки-28, Жиры-23, Углеводы-88	
Итого за день		Калорийность-1 286, Белки-58, Жиры-38, Углеводы-190	

Школы (Старшие классы.)

Выход (г.)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Горячий завтрак2			
110	Фрикадельки "Румяные шечки" с соусом 110	Калорийность-166, Белки-17, Жиры-7, Углеводы-9	
210	Каша гречневая вязкая 210	Калорийность-319, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-48	
200	Сок для детского питания 200	Калорийность-100, Углеводы-22	
40	Хлеб пшеничный для детского питания 40	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	
40	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 40	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	
Итого за Горячий завтрак2		Калорийность-779, Белки-34, Жиры-17, Углеводы-118	
Обед2			
260	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-14	
90	Биточки из птицы с соусом. 90	Калорийность-160, Белки-17, Жиры-5, Углеводы-10	
180	Сложный овощной гарнир. 180	Калорийность-222, Белки-4, Жиры-14, Углеводы-36	
200	Чай с сахаром 200	Калорийность-27, Углеводы-7	
40	Хлеб пшеничный для детского питания 40	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 30	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Обед2		Калорийность-691, Белки-29, Жиры-26, Углеводы-102	
Итого за день		Калорийность-1 470, Белки-64, Жиры-43, Углеводы-221	

Директор

Мазина Г. В.

Технолог

Сабитова К. Ю.

Бухгалтер

Алексеева А. А.