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

МУП КШП"

15.12.2023

# Школы (Младшие классы.)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|---|---|---|---|
| | *Горячий завтрак1* | | |
| 90 | Митболы с соусом | Калорийность-152, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-5 | |
| 155 | Каша гречневая вязкая | Калорийность-239, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-36 | |
| 200 | Кофейный напиток на молоке | Калорийность-91, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-11 | |
| 30 | Хлеб пшеничный | Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16 | |
| 30 | Хлеб ржано-пшеничный | Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12 | |
| | Итого за Горячий завтрак1 | Калорийность-621, Белки-25, Жиры-22, Углеводы-81 | 64-44 |
| | *Обед1* | | |
| 210 | Свекольник | Калорийность-88, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11 | |
| 90 | Рыбные палочки с соусом | Калорийность-214, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-21 | |
| 154 | Макаронные изделия отварные | Калорийность-202, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-33 | |
| 200 | Чай с сахаром | Калорийность-27, Углеводы-7 | |
| 30 | Хлеб пшеничный | Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16 | |
| 20 | Хлеб ржано-пшеничный | Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-8 | |
| | Итого за Обед1 | Калорийность-649, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-95 | 72-54 |
| | Итого за день | Калорийность-1 270, Белки-48, Жиры-40, Углеводы-176 | 136-98 |

# Школы (Старшие классы.)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|---|---|---|---|
| | *Горячий завтрак2* | | |
| 90 | Митболы с соусом | Калорийность-152, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-5 | |
| 210 | Каша гречневая вязкая | Калорийность-319, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-48 | |
| 200 | Кофейный напиток на молоке | Калорийность-91, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-11 | |
| 50 | Хлеб пшеничный | Калорийность-129, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27 | |
| 50 | Хлеб ржано-пшеничный | Калорийность-103, Белки-3, Углеводы-21 | |
| | Итого за Горячий завтрак2 | Калорийность-793, Белки-31, Жиры-25, Углеводы-111 | 73-20 |
| | *Обед2* | | |
| 260 | Свекольник | Калорийность-110, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-14 | |
| 90 | Рыбные палочки с соусом | Калорийность-214, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-21 | |
| 185 | Макаронные изделия отварные | Калорийность-242, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-39 | |
| 200 | Чай с сахаром | Калорийность-27, Углеводы-7 | |
| 10 | Сыр порционно | Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3 | |
| 30 | Хлеб пшеничный | Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16 | |
| 20 | Хлеб ржано-пшеничный | Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-8 | |
| | Итого за Обед2 | Калорийность-747, Белки-27, Жиры-23, Углеводы-105 | 84-45 |
| | Итого за день | Калорийность-1 540, Белки-57, Жиры-48, Углеводы-216 | 157-65 |

Директор Абрамова Т.Ю. Технолог Ахметзянова М.Р. Бухгалтер-калькулятор Мелентьева Т.Ю.