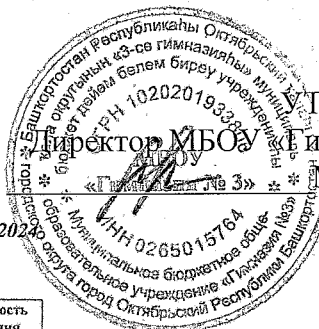


09.12.2024



ТВЕРЖДАЮ
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 (руб)
Горячий завтрак1			
60	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-6	
205	Плов	Калорийность-393, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-48	
200	Кисель	Калорийность-21, Углеводы-5	
30	Хлеб пшеничный для детского питания	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Горячий завтрак1		Калорийность-646, Белки-19, Жиры-24, Углеводы-89	
Обед1			
210	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	Калорийность-93, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10	
90	Котлеты мясные с соусом	Калорийность-201, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-11	
150	Рис припущенный	Калорийность-202, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-35	
200	Чай с сахаром	Калорийность-27, Углеводы-7	
30	Хлеб пшеничный для детского питания	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Обед1		Калорийность-669, Белки-21, Жиры-25, Углеводы-92	
Итого за день		Калорийность-1314, Белки-40, Жиры-49, Углеводы-181	

Школы (Старшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Горячий завтрак2			
100	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-10	
225	Плов	Калорийность-426, Белки-13, Жиры-19, Углеводы-53	
200	Кисель	Калорийность-21, Углеводы-5	
40	Хлеб пшеничный для детского питания	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-28	
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Горячий завтрак2		Калорийность-761, Белки-21, Жиры-30, Углеводы-111	
Обед2			
260	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-13	
90	Котлеты мясные с соусом	Калорийность-201, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-11	
200	Рис припущенный	Калорийность-269, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-47	
200	Чай с сахаром	Калорийность-27, Углеводы-7	
40	Хлеб пшеничный для детского питания	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-28	
40	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	
Итого за Обед2		Калорийность-803, Белки-24, Жиры-28, Углеводы-123	
Итого за день		Калорийность-1564, Белки-45, Жиры-58, Углеводы-234	

Директор Абрамова Т.Ю.

Технолог Сабитова К.Ю.

Бухгалтер-накладчик Мелегина Т.Ю.