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

МУП КШП"

20.10.2023

Школы (Младшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Горячий завтрак1		
90	Рыбные палочки с соусом	Калорийность-214, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-21	
180	Рис пикантный	Калорийность-245, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-47	
200	Напиток из свежих плодов (яблоки)	Калорийность-68, Углеводы-17	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-8	
	Итого за Горячий завтрак1	Калорийность-646, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-109	64-44
	Обед1		
60	Салат из свеклы с растительным маслом	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6	
210	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	Калорийность-102, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-8	
150	Паста "Болоньезе"	Калорийность-316, Белки-14, Жиры-19, Углеводы-22	
200	Чай с сахаром	Калорийность-27, Углеводы-7	
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	
40	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	
	Итого за Обед1	Калорийность-705, Белки-25, Жиры-31, Углеводы-80	72-54
	Итого за день	Калорийность-1 351, Белки-46, Жиры-46, Углеводы-189	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	Рыбные палочки с соусом	Калорийность-214, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-21	
200	Рис пикантный	Калорийность-273, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-52	
200	Напиток из свежих плодов (яблоки)	Калорийность-68, Углеводы-17	
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	
40	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	
	Итого за Горячий завтрак2	Калорийность-740, Белки-23, Жиры-16, Углеводы-128	73-20
	Обед2		
60	Салат из свеклы с растительным маслом	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6	
260	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	Калорийность-127, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-9	
180	Паста 'Болоньезе"	Калорийность-380, Белки-16, Жиры-23, Углеводы-26	
200	Чай с сахаром	Калорийность-27, Углеводы-7	
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-129, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-103, Белки-3, Углеводы-21	
	Итого за Обед2	Калорийность-840, Белки-30, Жиры-37, Углеводы-96	84-45
	Итого за день	Калорийность-1 580, Белки-54, Жиры-53, Углеводы-224	157-65

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