

Школы (Младшие классы.)

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



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Горячий завтрак1			
154	Каша молочная "Дружба"	Калорийность-133, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-18	
	Яблоко	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14	
200	Сок для детского питания	Калорийность-90, Белки-1, Углеводы-20	
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-435, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-81	
Обед1			
80	Салат "Степной"	Калорийность-52, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	
200	Суп картофельный с крупой	Калорийность-95, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-20	
150	Паста сливочная с курицей	Калорийность-329, Белки-13, Жиры-21, Углеводы-24	
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-649, Белки-22, Жиры-28, Углеводы-85	
Итого за день		Калорийность-1 083, Белки-32, Жиры-35, Углеводы-166	

Школы (Старшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Горячий завтрак2			
185	Каша молочная "Дружба"	Калорийность-160, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-22	
	Яблоко	Калорийность-69, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14	
200	Сок для детского питания	Калорийность-90, Белки-1, Углеводы-20	
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 завтрак2		Калорийность-465, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-86	
Обед2			
100	Салат "Степной"	Калорийность-65, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-7	
250	Суп картофельный с крупой	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-25	
180	Паста сливочная с курицей	Калорийность-395, Белки-15, Жиры-25, Углеводы-28	
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 Обед2		Калорийность-751, Белки-25, Жиры-34, Углеводы-96	
Итого за день		Калорийность-1 216, Белки-36, Жиры-41, Углеводы-182	

Директор Абрамова Т.Ю.

Технолог

Сабитова К.Ю.

Бухгалтер-калькулятор,

Мелентьева Т.Ю.