

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Гимназия № 3»

Мазина Г.В.

МЛТ КШП

11.04.2024

Школы (Младшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
--------------	--------------------	--	-------------------------------

Горячий завтрак1

110	Фрикадельки "Румяные щечки" с соусом	Калорийность-166, Белки-17, Жиры-7, Углеводы-9	
154	Макаронные изделия отварные	Калорийность-202, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-33	
200	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13	
30	Хлеб пшеничный для детского питания	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-21	
20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	Калорийность-45, Белки-2, Углеводы-9	
Итого за Горячий завтрак1		Калорийность-598, Белки-31, Жиры-16, Углеводы-85	

Обед1

210	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	Калорийность-93, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10	
90	Гуляш	Калорийность-226, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-4	
150	Рис припущенный	Калорийность-202, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-33	
207	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-28, Углеводы-7	
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 Обед1		Калорийность-720, Белки-28, Жиры-28, Углеводы-98	

Итого за день Калорийность-1 318, Белки-58, Жиры-45, Углеводы-182

Школы (Старшие классы.)

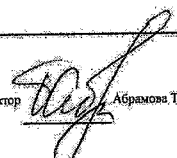
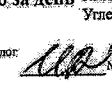
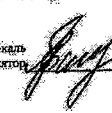
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
--------------	--------------------	--	-------------------------------

Горячий завтрак2

110	Фрикадельки "Румяные щечки" с соусом	Калорийность-166, Белки-17, Жиры-7, Углеводы-9	
185	Макаронные изделия отварные	Калорийность-242, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-39	
200	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13	
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 Горячий завтрак2		Калорийность-709, Белки-34, Жиры-17, Углеводы-107	

Обед2

260	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-13	
90	Гуляш	Калорийность-226, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-4	
200	Рис припущенный	Калорийность-269, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-47	
207	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-28, Углеводы-7	
50	Хлеб пшеничный для детского питания	Калорийность-129, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	
40	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	
Итого за Обед2		Калорийность-854, Белки-31, Жиры-31, Углеводы-115	
Итого за день		Калорийность-1 563, Белки-65, Жиры-49, Углеводы-222	

Директор  Абрамова Т.Ю.Технолог  Акхметжанова М.Р.Бухгалтер-кассир  Мазина Т.Ю.