

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Гимназия № 3»

Мазина Г.В.

МЗН.КШП

07.02.2024

Школы (Младшие классы.)

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

Горячий завтрак1

100	Тефтели рыбные с соусом	Калорийность-131, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-10	
180	Картофельное пюре	Калорийность-187, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-38	
200	Напиток из смородины	Калорийность-35, Углеводы-8	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-8	

Итого за Горячий завтрак1 Калорийность-472, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-80

Обед1

200	Суп картофельный с крупой	Калорийность-95, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-20	
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	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-8	

Итого за Обед1 Калорийность-689, Белки-33, Жиры-20, Углеводы-98

Итого за день Калорийность-1 161, Белки-49, Жиры-38, Углеводы-178

Школы (Старшие классы.)

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

Горячий завтрак2

100	Тефтели рыбные с соусом	Калорийность-131, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-10	
200	Картофельное пюре	Калорийность-208, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-42	
200	Напиток из смородины	Калорийность-35, Углеводы-8	
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-560, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-98

Обед2

250	Суп картофельный с крупой	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-25	
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	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	
40	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	

Итого за Обед2 Калорийность-819, Белки-37, Жиры-22, Углеводы-123

Итого за день Калорийность-1 379, Белки-56, Жиры-41, Углеводы-221

Директор

Абрамова Т.Ю.

Технолог

Ахметзянова М.Р.

Бухгалтер-кассир

Медведева Т.Ю.

