



СОГЛАСОВАНО
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
Горячий завтрак1			
60	Салат из свеклы с растительным маслом 60	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6	
180	Плов 180	Калорийность-353, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-41	
200	Напиток из изюма 200	Калорийность-84, Углеводы-20	
40	Хлеб пшеничный для детского питания 40	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 30	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	

Итого за Горячий завтрак1 Калорийность-883, Белки-19, Жиры-22, Углеводы-103

Обед1

200	Бумас ашы 200	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-13	
90	Гуляш из говядины 90	Калорийность-226, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-4	
187	Каша гречневая вязкая 187	Калорийность-287, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	
200	Чай с сахаром 200	Калорийность-27, Углеводы-7	
30	Хлеб пшеничный для детского питания 30	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 30	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	

Итого за Обед1 Калорийность-751, Белки-33, Жиры-28, Углеводы-96

Итого за день Калорийность-1434, Белки-51, Жиры-51, Углеводы-199

Школы (Старшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Горячий завтрак2			
100	Салат из свеклы с растительным маслом 100	Калорийность-124, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-10	
200	Плов 200	Калорийность-385, Белки-12, Жиры-17, Углеводы-47	
200	Напиток из изюма 200	Калорийность-84, Углеводы-20	
40	Хлеб пшеничный для детского питания 40	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	
40	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 40	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	

Итого за Горячий завтрак2 Калорийность-788, Белки-21, Жиры-27, Углеводы-117

Обед2

250	Бумас ашы 250	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16	
90	Гуляш из говядины 90	Калорийность-226, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-4	
210	Каша гречневая вязкая 210	Калорийность-319, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-48	
200	Чай с сахаром 200	Калорийность-27, Углеводы-7	
40	Хлеб пшеничный для детского питания 40	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	
40	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 40	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	

Итого за Обед2 Калорийность-848, Белки-36, Жиры-30, Углеводы-114

Итого за день Калорийность-1636, Белки-56, Жиры-57, Углеводы-231

Директор

Абрамова Т.Ю.

Технолог

Сабитова К.Ю.

Бухгалтер-калькулятор

Алексеева А.А.