

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

МУП "КШП"

Школы (Младшие классы)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Горячий завтрак1		
60	Тефтели куриные 60	Калорийность-157, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-9
150	Картофельное пюре 150	Калорийность-146, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-20
200	Чай с сахаром 200	Калорийность-27, Углеводы-7
40	Печенье	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-11
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-8
Итого за Горячий завтрак1		Калорийность-595, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-85

Обед1

200/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/10	Калорийность-113, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-10
25/50	Гуляш из мяса птицы 25/50	Калорийность-105, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-3
150	Рис припущенный 150	Калорийность-202, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-35
200	Напиток с витаминами "ВитаЛайт НК"	Калорийность-35, Углеводы-9
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-11
40	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17
Итого за Обед1		Калорийность-594, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-84
Итого за день		Калорийность-1 189, Белки-39, Жиры-37, Углеводы-168

Школы (Старшие классы)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Горячий завтрак2		
60	Тефтели куриные 60	Калорийность-157, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-9
180	Картофельное пюре 180	Калорийность-167, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24
200	Чай с сахаром 200	Калорийность-27, Углеводы-7
60	Печенье	Калорийность-250, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-45
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-11
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-8
Итого за Горячий завтрак2		Калорийность-700, Белки-18, Жиры-21, Углеводы-104

Обед2

250/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/10	Калорийность-142, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-12
25/50	Гуляш из мяса птицы 25/50	Калорийность-105, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-3
180	Рис припущенный 180	Калорийность-242, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-42
200	Напиток с витаминами "ВитаЛайт НК"	Калорийность-35, Углеводы-9
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-19
40	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17
Итого за Обед2		Калорийность-701, Белки-26, Жиры-21, Углеводы-100
Итого за день		Калорийность-1 401, Белки-45, Жиры-42, Углеводы-204

Директор

Брамова Т.Ю.

Технолог

Ахметзянова М.Р.

Бухгалтер-калькулятор

Алексеева А.А.