



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Гимназия №3»

Мазина Г.В.

МЭП "КШП"

12.10.2022

Школы (Младшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Горячий завтрак1			
50	Салат из белокочанной капусты 50	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5	
50	Тефтели рыбные 50	Калорийность-127, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9	
180	Картофельное пюре 180	Калорийность-167, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	
200	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-28, Углеводы-7	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-11	
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-8	
Итого за Горячий завтрак1		Калорийность-492, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-64	59-76
Обед1			
200/10	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 200/10	Калорийность-102, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-8	
25/50	Гуляш 25/50	Калорийность-177, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-3	
150	Рис припущенный 150	Калорийность-202, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-35	
200	Чай с молоком и сахаром	Калорийность-54, Белки-2, Жиры-1	
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-19	
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-8	
Итого за Обед1		Калорийность-670, Белки-27, Жиры-26, Углеводы-72	67-12
Итого за день		Калорийность-1162, Белки-44, Жиры-45, Углеводы-136	126-88

Школы (Старшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Горячий завтрак2			
50	Салат из белокочанной капусты 50	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5	
50	Тефтели рыбные 50	Калорийность-127, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9	
200	Картофельное пюре 200	Калорийность-186, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26	
200	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-28, Углеводы-7	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-11	
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12	
Итого за Горячий завтрак2		Калорийность-531, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-71	67-21
Обед2			
250/10	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 250/10	Калорийность-127, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-9	
25/50	Гуляш 25/50	Калорийность-177, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-3	
180	Рис припущенный 180	Калорийность-242, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-42	
200	Чай с молоком и сахаром	Калорийность-54, Белки-2, Жиры-1	
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-777, Белки-30, Жиры-29, Углеводы-80	77-54
Итого за день		Калорийность-1308, Белки-48, Жиры-49, Углеводы-160	144-75

Директор

Абрамова Т.Ю.

Технолог

Ахметзянова

Бухгалтер

Алексеева А.А.