

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Гимназия № 3»

Мазина Г.В.

№ 10/10/2024

07.10.2024

Школы (Младшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Горячий завтрак1			
60	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-6	
90	Тефтели из говядины с рисом и соусом	Калорийность-221, Белки-8, Жиры-16, Углеводы-10	
154	Каша пшеничная рассыпчатая	Калорийность-230, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-39	
200	Напиток с витаминами "ВитаЛайт НК"	Калорийность-35, Углеводы-9	
30	Хлеб пшеничный для детского питания	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	Калорийность-45, Белки-2, Углеводы-9	

Итого за Горячий завтрак1 Калорийность-694, Белки-21, Жиры-28, Углеводы-90

Обед1

210	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-93, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12	
205	Плов	Калорийность-393, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-48	
30	Печенье	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-18	
200	Чай с сахаром	Калорийность-27, 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-790, Белки-22, Жиры-28, Углеводы-126

Итого за день Калорийность-1 484, Белки-43, Жиры-56, Углеводы-216

Школы (Старшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Горячий завтрак2			
100	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-10	
90	Тефтели из говядины с рисом и соусом	Калорийность-221, Белки-8, Жиры-16, Углеводы-10	
185	Каша пшеничная рассыпчатая	Калорийность-276, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-47	
200	Напиток с витаминами "ВитаЛайт НК"	Калорийность-35, Углеводы-9	
40	Хлеб пшеничный для детского питания	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-28	
20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	Калорийность-45, Белки-2, Углеводы-9	

Итого за Горячий завтрак2 Калорийность-823, Белки-24, Жиры-33, Углеводы-114

Обед2

260	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-14	
225	Плов	Калорийность-426, Белки-13, Жиры-19, Углеводы-53	
60	Печенье	Калорийность-211, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-36	
200	Чай с сахаром	Калорийность-27, 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 Обед2 Калорийность-946, Белки-25, Жиры-34, Углеводы-152

Итого за день Калорийность-1 769, Белки-50, Жиры-67, Углеводы-266

Директор

Абрамова Т.Ю.

Технолог

Ахметзянова М.Р.

Бухгалтер-каль

кулятор

Мельникова Т.Ю.

