

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Гимназия №3»

Мазина Г.В.



10.10.2022

МНП "КШН"

Школы (Младшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Горячий завтрак1			
60	П/Ф биточки из птицы 60 <i>п/ф биточки из птицы 75, масло подсолнечное</i>	Калорийность-138, Белки-16, Жиры-5, Углеводы-8	
20	Соус томатный 20	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2	
180/5	Макаронные изделия отварные 180/5	Калорийность-242, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-39	
200	Напиток с витаминами "ВитаЛайт НК"	Калорийность-35, Углеводы-9	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-11	
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-8	
Итого за Горячий завтрак1		Калорийность-527, Белки-27, Жиры-11, Углеводы-77	59-76
Обед1			
200/10	Свекольник 200/10	Калорийность-88, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11	
25/180	Жаркое по-домашнему с птицей 25/180	Калорийность-217, Белки-21, Жиры-7, Углеводы-18	
200	Напиток из смеси сухофруктов 200	Калорийность-81, Белки-1, Углеводы-20	
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-19	
40	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	
Итого за Обед1		Калорийность-563, Белки-29, Жиры-12, Углеводы-83	67-12
Итого за день		Калорийность-1 090, Белки-56, Жиры-23, Углеводы-160	126-88

Школы (Старшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Горячий завтрак2			
60	П/Ф биточки из птицы 60 <i>п/ф биточки из птицы 75, масло подсолнечное</i>	Калорийность-138, Белки-16, Жиры-5, Углеводы-8	
20	Соус томатный 20	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2	
200/7	Макаронные изделия отварные 200/7	Калорийность-269, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-44	
200	Напиток с витаминами "ВитаЛайт НК"	Калорийность-35, Углеводы-9	
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-19	
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12	
Итого за Горячий завтрак2		Калорийность-613, Белки-30, Жиры-12, Углеводы-93	67-21
Обед2			
250/10	Свекольник 250/10	Калорийность-110, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-14	
25/200	Жаркое по-домашнему с птицей 25/200	Калорийность-242, Белки-23, Жиры-8, Углеводы-19	
200	Напиток из смеси сухофруктов 200	Калорийность-81, Белки-1, Углеводы-20	
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-19	
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-103, Белки-3, Углеводы-21	
Итого за Обед2		Калорийность-630, Белки-33, Жиры-14, Углеводы-92	77-54
Итого за день		Калорийность-1 243, Белки-62, Жиры-25, Углеводы-185	144-75

Директор

Абрамова Т.Ю.

Технолог

Ахметзянова

М.Р.

Бухгалтер

калькулятор

Алексеев А.А.