

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Гимназия № 3»

Мазина Г.В.

МХП КШП

09.04.2024

Школы (Младшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	-------------------------------

Горячий завтрак1

1 шт	Яблоко	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14	
90	Запеканка из творога с молочным соусом	Калорийность-189, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-13	
154	Каша ячневая молочная вязкая	Калорийность-184, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-28	
200	Чай с сахаром	Калорийность-27, Углеводы-7	
30	Хлеб пшеничный для детского питания	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-21	

Итого за Горячий завтрак1 Калорийность-543, Белки-20, Жиры-17,
Углеводы-82**Обед1**

210	Рассольник "Ленинградский"	Калорийность-121, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-18	
90	П/Ф биточки из птицы с соусом	Калорийность-160, Белки-17, Жиры-5, Углеводы-10	
154	Макаронные изделия отварные	Калорийность-202, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-33	
200	Напиток из свежих плодов (яблоки)	Калорийность-68, Углеводы-17	
30	Хлеб пшеничный для детского питания	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-21	
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	

Итого за Обед1 Калорийность-697, Белки-30, Жиры-18,
Углеводы-113Итого за день Калорийность-1 240, Белки-50, Жиры-34,
Углеводы-195**Школы (Старшие классы.)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	-------------------------------

Горячий завтрак2

1 шт	Яблоко	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14	
90	Запеканка из творога с молочным соусом	Калорийность-189, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-13	
185	Каша ячневая молочная вязкая	Калорийность-221, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-33	
200	Чай с сахаром	Калорийность-27, Углеводы-7	
40	Хлеб пшеничный для детского питания	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-28	

Итого за Горячий завтрак2 Калорийность-606, Белки-22, Жиры-18,
Углеводы-94**Обед2**

260	Рассольник "Ленинградский"	Калорийность-147, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-22	
90	П/Ф биточки из птицы с соусом	Калорийность-160, Белки-17, Жиры-5, Углеводы-10	
185	Макаронные изделия отварные	Калорийность-242, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-39	
200	Напиток из свежих плодов (яблоки)	Калорийность-68, Углеводы-17	
40	Хлеб пшеничный для детского питания	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-28	
40	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	

Итого за Обед2 Калорийность-811, Белки-33, Жиры-20,
Углеводы-136Итого за день Калорийность-1 417, Белки-55, Жиры-38,
Углеводы-231

Директор

Абрамова Т.Ю.

Технолог

Ахметжанова

Бухгалтер-кассир

Молчанова Т.Ю.