

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Гимназия № 3»

Мазина Г.В.

МУП КШП

20.03.2024

Школы (Младшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Горячий завтрак1			
100	Тефтели рыбные с соусом	Калорийность-131, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-10	
180	Картофельное пюре	Калорийность-187, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-38	
200	Напиток из смородины	Калорийность-35, Углеводы-8	
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-477, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-81	
Обед1			
200	Суп картофельный с крупой	Калорийность-95, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-20	
90	Птица отварная	Калорийность-216, Белки-25, Жиры-13	
154	Макаронные изделия отварные	Калорийность-202, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-33	
200	Чай с молоком и сахаром	Калорийность-54, Белки-2, Жиры-1	
30	Хлеб пшеничный для детского питания	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Обед1		Калорийность-712, Белки-39, Жиры-23, Углеводы-82	
Итого за день		Калорийность-1 189, Белки-56, Жиры-41, Углеводы-164	

Школы (Старшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Горячий завтрак2			
100	Тефтели рыбные с соусом	Калорийность-131, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-10	
200	Картофельное пюре	Калорийность-208, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-42	
200	Напиток из смородины	Калорийность-35, Углеводы-8	
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 Горячий завтрак2		Калорийность-569, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-107	
Обед2			
250	Суп картофельный с крупой	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-25	
90	Птица отварная	Калорийность-216, Белки-25, Жиры-13	
185	Макаронные изделия отварные	Калорийность-242, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-39	
200	Чай с молоком и сахаром	Калорийность-54, Белки-2, Жиры-1	
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-825, Белки-43, Жиры-25, Углеводы-111	
Итого за день		Калорийность-1 393, Белки-62, Жиры-44, Углеводы-218	

Директор

Абрамова Т.Ю.

Технолог

Ахметзянова

М.Р.

Бухгалтер-каль

кудатор

Мелентьева Т.Ю.

