

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Гимназия №3»
Мазина Г.В.

31.05.2022

МУП "КШП"

Школы (Младшие классы)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Горячий завтрак1		
30	Свекла отварная порционная 30	Калорийность-23, Жиры-1, Углеводы-2
50	Рыба запеченная 50	Калорийность-69, Белки-32, Жиры-4, Углеводы-1
180	Рис припущенный 180	Калорийность-242, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-42
200	Напиток из смеси сухофруктов 200	Калорийность-81, Белки-1, Углеводы-20
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-11
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-8
Итого за Горячий завтрак1		Калорийность-513, Белки-41, Жиры-12, Углеводы-84
Обед1		
200/10	Рассольник домашний 200/10	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-12
60	Тефтели куриные 60	Калорийность-157, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-9
180/7	Каша гречневая вязкая 180	Калорийность-287, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43
200	Чай с сахаром 200	Калорийность-27, Углеводы-7
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-67, Белки-2, Углеводы-13
40	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17
Итого за Обед1		Калорийность-739, Белки-26, Жиры-24, Углеводы-100
Итого за день		Калорийность-1 253, Белки-67, Жиры-36, Углеводы-184

Школы (Старшие классы)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Горячий завтрак2		
50	Свекла отварная порционная 50	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4
50	Рыба запеченная 50	Калорийность-69, Белки-32, Жиры-4, Углеводы-1
200	Рис припущенный 200	Калорийность-269, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-47
200	Напиток из смеси сухофруктов 200	Калорийность-81, Белки-1, Углеводы-20
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-76, Белки-3, Углеводы-15
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12
Итого за Горячий завтрак2		Калорийность-595, Белки-43, Жиры-14, Углеводы-98
Обед2		
250/10	Рассольник домашний 250/10	Калорийность-150, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-14
60	Тефтели куриные 60	Калорийность-157, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-9
180/7	Каша гречневая вязкая 180	Калорийность-287, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43
7	Масло сливочное порционно	Калорийность-52, Жиры-6
200	Чай с сахаром 200	Калорийность-27, Углеводы-7
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-19
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12
Итого за Обед2		Калорийность-829, Белки-28, Жиры-31, Углеводы-104
Итого за день		Калорийность-1 424, Белки-71, Жиры-45, Углеводы-203

Директор

Абрамова Т.Ю.

Технолог

Ахметзянова
М.Р.

Бухгалтер-
калькулятор

Алексеева А.А.

