

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

МЭП "КШП"

12.04.2022

Школы (Младшие классы)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Горячий завтрак1		
50	Свекла отварная порционная 50	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4
50	Тефтели рыбные 50	Калорийность-127, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9
180	Картофельное пюре 180	Калорийность-167, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24
200	Чай с сахаром 200	Калорийность-27, Углеводы-7
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-11
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12
Итого за Горячий завтрак1		Калорийность-478, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-66
Обед1		
200/10	Рассольник домашний	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-12
25/50	Курица в молочном соусе	Калорийность-86, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-4
150/5	Каша гречневая вязкая 150/5	Калорийность-239, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-36
200	Чай с сахаром 200	Калорийность-27, Углеводы-7
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-11
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12
Итого за Обед1		Калорийность-590, Белки-27, Жиры-17, Углеводы-81
Итого за день		Калорийность-1 068, Белки-44, Жиры-33, Углеводы-148

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
60	Тефтели рыбные 60	Калорийность-153, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-11
200	Картофельное пюре 200	Калорийность-186, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26
200	Чай с сахаром 200	Калорийность-27, Углеводы-7
38	Хлеб пшеничный	Калорийность-72, Белки-3, Углеводы-14
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12
Итого за Горячий завтрак2		Калорийность-537, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-74
Обед2		
250/10	Рассольник домашний	Калорийность-150, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-14
25/50	Курица в молочном соусе	Калорийность-86, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-4
180/5	Каша гречневая вязкая 180	Калорийность-284, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43
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-703, Белки-31, Жиры-20, Углеводы-98
Итого за день		Калорийность-1 240, Белки-50, Жиры-38, Углеводы-172

Директор

Абрамова Т.Ю.

Технолог

Ахметзянова
М.Р.

Бухгалтер-
калькуляций

Алексеева А.А.