

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Гимназия № 3»

Мазина Г.В.

МУП КШП

09.02.2024

Школы (Младшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Горячий завтрак1			
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	Кофейный напиток на молоке	Калорийность-91, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-11	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12	
Итого за Горячий завтрак1		Калорийность-592, Белки-31, Жиры-14, Углеводы-83	
Обед1			
60	Свекла отварная порционная	Калорийность-46, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	
200	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-116, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-19	
175	Жаркое по-домашнему	Калорийность-260, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-31	
200	Напиток с витаминами "ВитаЛайт НК"	Калорийность-35, Углеводы-9	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12	
Итого за Обед1		Калорийность-596, Белки-21, Жиры-25, Углеводы-90	
Итого за день		Калорийность-1187, Белки-52, Жиры-38, Углеводы-173	

Школы (Старшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Горячий завтрак2			
90	П/Ф биточки из птицы с соусом	Калорийность-160, Белки-17, Жиры-5, Углеводы-10	
210	Макаронные изделия отварные	Калорийность-269, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-44	
200	Кофейный напиток на молоке	Калорийность-91, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-11	
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	
40	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	
Итого за Горячий завтрак2		Калорийность-706, Белки-34, Жиры-15, Углеводы-103	
Обед2			
100	Свекла отварная порционная	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-8	
250	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-144, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-23	
205	Жаркое по-домашнему	Калорийность-292, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-37	
200	Напиток с витаминами "ВитаЛайт НК"	Калорийность-35, Углеводы-9	
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12	
Итого за Обед2		Калорийность-713, Белки-24, Жиры-29, Углеводы-110	
Итого за день		Калорийность-1418, Белки-58, Жиры-45, Углеводы-213	

Директор

Абрамова Т.Ю.

Технолог

Акхметзянова М.Р.

Бухгалтер-касса

Мельникова Т.Ю.

