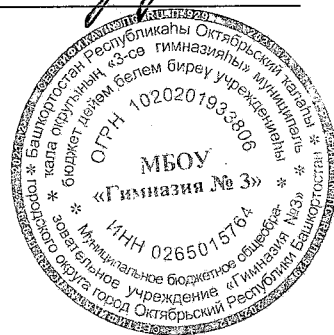


25.03.2025

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



Школы (Младшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Горячий завтрак1			
154	Каша овсяная молочная	Калорийность-197, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-26	
90	Запеканка из творога с молочным соусом	Калорийность-189, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-13	
200	Напиток из смеси сухофруктов	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-28	
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 Горячий завтрак1		Калорийность-642, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-96	
Обед1			
60	Свекла отварная порционная	Калорийность-46, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	
210	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	Калорийность-93, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10	
175	Жаркое по-домашнему с птицей	Калорийность-181, Белки-18, Жиры-6, Углеводы-15	
200	Чай с сахаром	Калорийность-27, Углеводы-7	
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-492, Белки-25, Жиры-15, Углеводы-66	
Итого за день		Калорийность-1 134, Белки-48, Жиры-33, Углеводы-162	

Школы (Старшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Горячий завтрак2			
185	Каша овсяная молочная	Калорийность-238, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-31	
90	Запеканка из творога с молочным соусом	Калорийность-189, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-13	
200	Напиток из смеси сухофруктов	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-28	
40	Хлеб пшеничный для детского питания	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	
40	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	
Итого за Горячий завтрак2		Калорийность-731, Белки-26, Жиры-20, Углеводы-111	
Обед2			
100	Свекла отварная порционная	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-8	
260	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-13	
200	Жаркое по-домашнему с птицей	Калорийность-231, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-36	
200	Чай с сахаром	Калорийность-27, Углеводы-7	
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 Обед2		Калорийность-591, Белки-22, Жиры-23, Углеводы-92	
Итого за день		Калорийность-1 322, Белки-48, Жиры-43, Углеводы-204	

Директор

Абрамова Т.Ю.

Технолог

Сабитова К.Ю.

Бухгалтер-кассир

Мельникова Т.Ю.