

Школы (Младшие классы.)

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



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Горячий завтрак1			
90	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	Напиток с витаминами "ВитаЛайт НК"	Калорийность-35, Углеводы-9	
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-543, Белки-27, Жиры-10, Углеводы-81	
Обед1			
200	Суп-лапша домашняя	Калорийность-40, Жиры-3, Углеводы-2	
90	Гуляш из мяса птицы	Калорийность-79, Белки-14, Жиры-2, Углеводы-2	
150	Рис припущенный	Калорийность-202, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-35	
200	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13	
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-574, Белки-27, Жиры-16, Углеводы-82	
Итого за день		Калорийность-1 116, Белки-54, Жиры-26, Углеводы-163	

Школы (Старшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Горячий завтрак2			
90	Биточки из птицы с соусом	Калорийность-160, Белки-17, Жиры-5, Углеводы-10	
185	Макаронные изделия отварные	Калорийность-242, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-39	
200	Напиток с витаминами "ВитаЛайт НК"	Калорийность-35, Углеводы-9	
30	Печенье	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-18	
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 завтрак2		Калорийность-688, Белки-31, Жиры-15, Углеводы-106	
Обед2			
250	Суп-лапша домашняя	Калорийность-50, Жиры-4, Углеводы-2	
90	Гуляш из мяса птицы	Калорийность-79, Белки-14, Жиры-2, Углеводы-2	
200	Рис припущенный	Калорийность-269, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-47	
200	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13	
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-651, Белки-28, Жиры-18, Углеводы-94	
Итого за день		Калорийность-1 339, Белки-59, Жиры-34, Углеводы-200	

Директор Абрамова Т.Ю.

Технолог Сабитова К.Ю.

Бухгалтер-каль
кулятор Мслентьева Т.Ю.