

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Гимназия № 3»

Мазина Г.В.

МУП КШП

11.01.2024

Школы (Младшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Горячий завтрак1			
100	Тефтели рыбные с соусом	Калорийность-169, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-13	
150	Картофельное пюре	Калорийность-146, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-20	
200	Напиток из смородины	Калорийность-35, Углеводы-8	
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12	
Итого за Горячий завтрак1		Калорийность-515, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-74	69-57
Обед1			
200	Суп картофельный с крупой	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-16	
110	Фрикадельки "Румяные щечки" с соусом	Калорийность-166, Белки-17, Жиры-7, Углеводы-9	
154	Макаронные изделия отварные	Калорийность-202, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-33	
200	Сок разливной	Калорийность-90, Белки-1, Углеводы-20	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12	
Итого за Обед1		Калорийность-692, Белки-30, Жиры-15, Углеводы-105	78-02
Итого за день		Калорийность-1 207, Белки-47, Жиры-31, Углеводы-180	147-59

Школы (Старшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Горячий завтрак2			
100	Тефтели рыбные с соусом	Калорийность-169, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-13	
200	Картофельное пюре	Калорийность-186, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26	
200	Напиток из смородины	Калорийность-35, Углеводы-8	
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12	
Итого за Горячий завтрак2		Калорийность-555, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-81	76-36
Обед2			
250	Суп картофельный с крупой	Калорийность-119, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19	
110	Фрикадельки "Румяные щечки" с соусом	Калорийность-166, Белки-17, Жиры-7, Углеводы-9	
185	Макаронные изделия отварные	Калорийность-242, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-39	
200	Сок разливной	Калорийность-90, Белки-1, Углеводы-20	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12	
Итого за Обед2		Калорийность-756, Белки-32, Жиры-16, Углеводы-116	88-10
Итого за день		Калорийность-1 311, Белки-50, Жиры-33, Углеводы-197	164-46

Директор

Абрамова Т.Ю.

Технолог

Ахметзянова М.Р.

Бухгалтер-каль
кулятор

Мелентьева Т.Ю.