

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

МФН "КШП"

05.03.2022

Школы (Младшие классы)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Горячий завтрак1		
15	Сыр порционно 10	Калорийность-54, Белки-3, Жиры-4
80	П/ф биточки из птицы 80	Калорийность-184, Белки-22, Жиры-6, Углеводы-10
180	Рис припущенный 180	Калорийность-242, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-42
200	Чай с сахаром 200	Калорийность-27, Углеводы-7
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-11
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-8
Итого за Горячий завтрак1		Калорийность-695, Белки-33, Жиры-18, Углеводы-78
Обед1		
200	Суп картофельный с бобовыми 200	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16
35/50	Гуляш 35/50	Калорийность-201, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-3
150/4	Макаронные изделия отварные 150/4	Калорийность-202, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-33
200	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах 200	Калорийность-76, Углеводы-20
42	Хлеб пшеничный	Калорийность-80, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12
Итого за Обед1		Калорийность-753, Белки-31, Жиры-24, Углеводы-100
Итого за день		Калорийность-1358, Белки-64, Жиры-41, Углеводы-178

Школы (Старшие классы)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Горячий завтрак2		
15	Сыр порционно 10	Калорийность-54, Белки-3, Жиры-4
7	Масло сливочное порционно	Калорийность-52, Жиры-6
80	П/ф биточки из птицы 80	Калорийность-184, Белки-22, Жиры-6, Углеводы-10
200	Рис припущенный 200	Калорийность-269, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-47
200	Чай с сахаром 200	Калорийность-27, Углеводы-7
35	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-72, Белки-2, Углеводы-14
34	Хлеб пшеничный	Калорийность-65, Белки-2, Углеводы-13
Итого за Горячий завтрак2		Калорийность-722, Белки-35, Жиры-24, Углеводы-91
Обед2		
250	Суп картофельный с бобовыми 250	Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20
35/50	Гуляш 35/50	Калорийность-201, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-3
200/10	Макаронные изделия отварные 200	Калорийность-273, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-44
200	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах 200	Калорийность-76, Углеводы-20
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-19
40	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17
Итого за Обед2		Калорийность-893, Белки-36, Жиры-27, Углеводы-123
Итого за день		Калорийность-1616, Белки-71, Жиры-51, Углеводы-213

Директор  Абрамова Т.Ю.

Технолог  Алексеева М.Р.

Бухгалтер  Алексеева А.А.

