

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

М/П "КШП"

06.05.2022

Школы (Младшие классы)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мкг)
Горячий завтрак1		
30	Свекла отварная порционная 30	Калорийность-23, Жиры-1, Углеводы-2
60	Цыплята отварные 60	Калорийность-92, Белки-19, Жиры-1, Углеводы-1
150/5	Каша гречневая вязкая 150/5	Калорийность-239, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-36
200	Какао с молоком 200	Калорийность-107, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-11
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12
Итого за Горячий завтрак1		Калорийность-579, Белки-37, Жиры-15, Углеводы-75
Обед1		
200/10	Рассольник "Ленинградский" 200/10	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12
50	Тефтели рыбные 50	Калорийность-127, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9
150	Картофельное пюре 150	Калорийность-146, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-20
200	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-28, Углеводы-7
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-19
40	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17
Итого за Обед1		Калорийность-575, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-83
Итого за день		Калорийность-1 154, Белки-56, Жиры-33, Углеводы-157

Школы (Старшие классы)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мкг)
Горячий завтрак2		
50	Свекла отварная порционная 50	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4
60	Цыплята отварные 60	Калорийность-92, Белки-19, Жиры-1, Углеводы-1
180/7	Каша гречневая вязкая 180	Калорийность-287, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43
200	Какао с молоком 200	Калорийность-107, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-11
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12
Итого за Горячий завтрак2		Калорийность-642, Белки-38, Жиры-17, Углеводы-83
Обед2		
250/10	Рассольник "Ленинградский" 250/10	Калорийность-121, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15
50	Тефтели рыбные 50	Калорийность-127, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9
200	Картофельное пюре 200	Калорийность-186, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26
200	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-28, Углеводы-7
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-639, Белки-21, Жиры-20, Углеводы-92
Итого за день		Калорийность-1 281, Белки-59, Жиры-37, Углеводы-175

Директор

Абрамова Т.Ю.

Технолог

Ахметзянова

Бухгалтер

Алексеева А.А.