

МУП "КОП"

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

16.09.2024

Школы (Младшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость рублей
Горячий завтрак1			
60	Салат из белокочанной капусты 60	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-6	
205	Плов 205	Калорийность-393, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-48	
200	Кисель 200	Калорийность-21, Углеводы-5	
30	Хлеб пшеничный для детского питания 30	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 30	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Горячий завтрак1		Калорийность-646, Белки-19, Жиры-24, Углеводы-89	
Обед1			
210	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 210	Калорийность-93, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10	
90	Котлеты мясные (п/ф) с соусом 90	Калорийность-201, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-11	
150	Рис припущенный 150	Калорийность-202, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-35	
200	Чай с сахаром 200	Калорийность-27, Углеводы-7	
30	Хлеб пшеничный для детского питания 30	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 30	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Обед1		Калорийность-669, Белки-21, Жиры-25, Углеводы-92	
Итого за день		Калорийность-1 314, Белки-40, Жиры-49, Углеводы-181	

Школы (Старшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость рублей
Горячий завтрак2			
100	Салат из белокочанной капусты 100	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-10	
225	Плов 225	Калорийность-426, Белки-13, Жиры-19, Углеводы-53	
200	Кисель 200	Калорийность-21, Углеводы-5	
30	Хлеб пшеничный для детского питания 30	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 30	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Горячий завтрак2		Калорийность-735, Белки-20, Жиры-30, Углеводы-99	
Обед2			
260	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 260	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-13	
90	Котлеты мясные (п/ф) с соусом 90	Калорийность-201, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-11	
200	Рис припущенный 200	Калорийность-269, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-47	
200	Чай с сахаром 200	Калорийность-27, Углеводы-7	
40	Хлеб пшеничный для детского питания 40	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-28	
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 30	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Обед2		Калорийность-780, Белки-24, Жиры-28, Углеводы-119	
Итого за день		Калорийность-1 515, Белки-44, Жиры-57, Углеводы-217	

Директор

Абрамова Т. Ю.

Технолог

Ахметзянова
М. Р.Бухгалтер-
калькулятор

Алексеева А. А.