



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Гимназия № 3»

22.09.2022

Школы (Младшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Горячий завтрак1			
60	Цыпленок отварной 60	Калорийность-92, Белки-19, Жиры-1, Углеводы-1	
180/5	Макаронные изделия отварные 180/5	Калорийность-242, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-39	
200	Чай с сахаром 200	Калорийность-27, Углеводы-7	
1 шт	Яблоко	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-13	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-11	
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-8	
Итого за Горячий завтрак1		Калорийность-520, Белки-30, Жиры-7, Углеводы-78	59-76
Обед1			
250	Суп-лапша домашняя 250	Калорийность-96, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12	
180	Рис припущенный 180	Калорийность-242, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-42	
50	Рыба запеченная 50	Калорийность-69, Белки-32, Жиры-4, Углеводы-1	
200	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-28, Углеводы-7	
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-8	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-11	
Итого за Обед1		Калорийность-534, Белки-43, Жиры-15, Углеводы-80	67-12
Итого за день		Калорийность-1053, Белки-73, Жиры-23, Углеводы-159	126-88

Школы (Старшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Горячий завтрак2			
60	Цыпленок отварной 60	Калорийность-92, Белки-19, Жиры-1, Углеводы-1	
200/7	Макаронные изделия отварные 200/7	Калорийность-269, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-44	
200	Чай с сахаром 200	Калорийность-27, Углеводы-7	
1 шт	Яблоко	Калорийность-78, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-16	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-11	
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-8	
Итого за Горячий завтрак2		Калорийность-563, Белки-31, Жиры-8, Углеводы-86	67-21
Обед2			
250	Суп-лапша домашняя 250	Калорийность-96, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12	
200	Рис припущенный 200	Калорийность-269, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-47	
50	Рыба запеченная 50	Калорийность-69, Белки-32, Жиры-4, Углеводы-1	
200	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-28, Углеводы-7	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-93, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-19	
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-103, Белки-3, Углеводы-21	
Итого за Обед2		Калорийность-660, Белки-47, Жиры-16, Углеводы-105	77-54
Итого за день		Калорийность-1224, Белки-77, Жиры-25, Углеводы-191	144-75

Директор Т.Ю. Абрамова
Технолог М.Р. Ахметзянова
Бухгалтер-калькулятор А.А. Алексеева