

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Гимназия №3»

Мазина Г.В.

МУП "КШП"

27.01.2022

Школы (Младшие классы)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Горячий завтрак1			
1 шт	Яблоко	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-13	
70	Запеканка из творога 70	Калорийность-162, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-12	
150/4	Каша молочная "Дружба" 150/4	Калорийность-133, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-18	
200	Чай с сахаром 200	Калорийность-27, Углеводы-7	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-11	
Итого за Горячий завтрак1		Калорийность-441, Белки-19, Жиры-14, Углеводы-60	
Обед1			
200/10	Свекольник 200/10	Калорийность-88, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11	
50	Рыба запеченная 50	Калорийность-69, Белки-32, Жиры-4, Углеводы-1	
150	Рис припущенный 150	Калорийность-202, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-35	
30	Печенье	Калорийность-125, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-22	
200	Напиток из свежих плодов (яблоки) 200	Калорийность-68, Углеводы-17	
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-76, Белки-3, Углеводы-15	
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12	
Итого за Обед1		Калорийность-690, Белки-45, Жиры-17, Углеводы-113	
Итого за день		Калорийность-1 130, Белки-63, Жиры-31, Углеводы-173	

Школы (Старшие классы)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Горячий завтрак2			
1 шт	Яблоко	Калорийность-77, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-16	
70	Запеканка из творога 70	Калорийность-162, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-12	
180/5	Каша молочная "Дружба" 180/5	Калорийность-160, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-22	
200	Чай с сахаром 200	Калорийность-27, Углеводы-7	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-11	
Итого за Горячий завтрак2		Калорийность-483, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-67	
Обед2			
200/10	Свекольник 200/10	Калорийность-88, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11	
60	Рыба запеченная 60	Калорийность-83, Белки-39, Жиры-5, Углеводы-1	
200	Рис припущенный 200	Калорийность-269, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-47	
40	Печенье	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30	
200	Напиток из свежих плодов (яблоки) 200	Калорийность-68, Углеводы-17	
45	Хлеб пшеничный	Калорийность-86, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	
40	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	
Итого за Обед2		Калорийность-842, Белки-54, Жиры-21, Углеводы-139	
Итого за день		Калорийность-1 326, Белки-74, Жиры-36, Углеводы-205	

Директор

Абрамова Т.Ю.

Технолог

Ахметзянова
М.Р.Бухгалтер-
калькулятор

Алексеева А.А.