



УТВЕРЖДАЮ

МБОУ «Гимназия №3»

Мазина Г.В.

МНП-УСНП

07.10.2022

Школы (Младшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Горячий завтрак1			
25/50	Гуляш 25/50	Калорийность-177, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-3	
180/7	Каша гречневая вязкая 180	Калорийность-287, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	
200	Сок разливной 200	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-11	
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-8	
Итого за Горячий завтрак1		Калорийность-608, Белки-26, Жиры-22, Углеводы-75	59-76
Обед1			
200	Суп из овощей 200	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9	
50	Тефтели рыбные 50	Калорийность-127, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9	
180	Картофельное пюре 180	Калорийность-167, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	
200	Напиток из свежих плодов (яблоки) 200	Калорийность-68, Углеводы-17	
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-19	
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-8	
Итого за Обед1		Калорийность-571, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-85	67-12
Итого за день		Калорийность-1178, Белки-45, Жиры-39, Углеводы-161	126-88

Школы (Старшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Горячий завтрак2			
25/50	Гуляш 25/50	Калорийность-177, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-3	
180/7	Каша гречневая вязкая 180	Калорийность-287, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	
200	Сок разливной 200	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10	
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-19	
40	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	
Итого за Горячий завтрак2		Калорийность-687, Белки-29, Жиры-22, Углеводы-91	67-21
Обед2			
250	Суп из овощей 250	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11	
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	Напиток из свежих плодов (яблоки) 200	Калорийность-68, Углеводы-17	
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-19	
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-103, Белки-3, Углеводы-21	
Итого за Обед2		Калорийность-669, Белки-21, Жиры-19, Углеводы-102	77-54
Итого за день		Калорийность-1355, Белки-50, Жиры-41, Углеводы-193	144-75

Директор

Абрамова Т.Ю.

Технолог

Ахметзянова

Бухгалтер

Алексеева А.А.