

02.12.2024

Школы (Младшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Горячий завтрак1			
60	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-6	
90	Тефтели из говядины с рисом и соусом	Калорийность-221, Белки-8, Жиры-16, Углеводы-10	
154	Каша пшеничная рассыпчатая	Калорийность-230, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-39	
200	Напиток с витаминами "ВитаЛайт НК"	Калорийность-35, Углеводы-9	
30	Хлеб пшеничный для детского питания	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	Калорийность-45, Белки-2, Углеводы-9	
Итого за Горячий завтрак1		Калорийность-694, Белки-21, Жиры-28, Углеводы-90	
Обед1			
210	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-93, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12	
205	Плов	Калорийность-393, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-48	
30	Печенье	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-18	
200	Чай с сахаром	Калорийность-27, Углеводы-7	
40	Хлеб пшеничный для детского питания	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-28	
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Обед1		Калорийность-790, Белки-22, Жиры-28, Углеводы-126	
Итого за день		Калорийность-1484, Белки-43, Жиры-56, Углеводы-216	

Школы (Старшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Горячий завтрак2			
100	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-10	
90	Тефтели из говядины с рисом и соусом	Калорийность-221, Белки-8, Жиры-16, Углеводы-10	
185	Каша пшеничная рассыпчатая	Калорийность-276, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-47	
200	Напиток с витаминами "ВитаЛайт НК"	Калорийность-35, Углеводы-9	
40	Хлеб пшеничный для детского питания	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-28	
20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	Калорийность-45, Белки-2, Углеводы-9	
Итого за Горячий завтрак2		Калорийность-823, Белки-24, Жиры-33, Углеводы-114	
Обед2			
260	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-14	
225	Плов	Калорийность-426, Белки-13, Жиры-19, Углеводы-53	
60	Печенье	Калорийность-211, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-36	
200	Чай с сахаром	Калорийность-27, Углеводы-7	
40	Хлеб пшеничный для детского питания	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-28	
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Обед2		Калорийность-946, Белки-25, Жиры-34, Углеводы-152	
Итого за день		Калорийность-1769, Белки-50, Жиры-67, Углеводы-266	

Директор  Абрамова Т.Ю. Технолог  Сеlezneva К.Ю. Бухгалтер-накладчик  Маленицкая Т.Ю.



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