



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

Школы (Младшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Горячий завтрак1			
157	Каша овсяная молочная	Калорийность-219, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-26	
90	Запеканка из творога с молочным соусом	Калорийность-189, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-13	
200	Напиток апельсиновый	Калорийность-73, Углеводы-19	
40	Хлеб пшеничный для детского питания	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-28	
40	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	
Итого за Горячий завтрак1		Калорийность-676, Белки-24, Жиры-21, Углеводы-105	
Обед1			
210	Рассольник "Ленинградский"	Калорийность-121, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-18	
90	Биточки из птицы с соусом	Калорийность-160, Белки-17, Жиры-5, Углеводы-10	
150	Рагу из овощей	Калорийность-164, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-21	
200	Напиток из свежих плодов	Калорийность-68, Углеводы-17	
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 Обед1		Калорийность-637, Белки-27, Жиры-24, Углеводы-92	
Итого за день		Калорийность-1 312, Белки-51, Жиры-45, Углеводы-197	

Школы (Старшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Горячий завтрак2			
189	Каша овсяная молочная	Калорийность-243, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-32	
90	Запеканка из творога с молочным соусом	Калорийность-189, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-13	
200	Напиток апельсиновый	Калорийность-73, Углеводы-19	
40	Хлеб пшеничный для детского питания	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-28	
40	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	
Итого за Горячий завтрак2		Калорийность-699, Белки-25, Жиры-20, Углеводы-111	
Обед2			
260	Рассольник "Ленинградский"	Калорийность-147, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-22	
90	Биточки из птицы с соусом	Калорийность-160, Белки-17, Жиры-5, Углеводы-10	
180	Рагу из овощей	Калорийность-197, Белки-4, Жиры-12, Углеводы-25	
200	Напиток из свежих плодов	Калорийность-68, Углеводы-17	
40	Хлеб пшеничный для детского питания	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-28	
40	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	
Итого за Обед2		Калорийность-766, Белки-31, Жиры-27, Углеводы-122	
Итого за день		Калорийность-1 465, Белки-56, Жиры-48, Углеводы-233	

Директор

Абрамова Т.Ю.

Технолог

Субитова К.Ю.

Бухгалтер-кассир

Мелегина Т.Ю.