

15.01.2025

Школы (Младшие классы.)
 УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ «Гимназия № 3»
 Мазина Г.В.


Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Горячий завтрак1			
60	Салат "Осенний"	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10	
180	Плов	Калорийность-353, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-41	
200	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-28, Углеводы-7	
30	Хлеб пшеничный для детского питания	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Горячий завтрак1		Калорийность-590, Белки-18, Жиры-21, Углеводы-88	
Обед1			
210	Рассольник "Ленинградский"	Калорийность-121, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-18	
90	Гуляш	Калорийность-226, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-4	
155	Каша гречневая вязкая	Калорийность-239, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-36	
200	Кисель	Калорийность-21, Углеводы-5	
30	Хлеб пшеничный для детского питания	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Обед1		Калорийность-753, Белки-32, Жиры-31, Углеводы-93	
Итого за день		Калорийность-1 343, Белки-49, Жиры-52, Углеводы-180	

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 "Осенний"	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-16	
200	Плов	Калорийность-385, Белки-12, Жиры-17, Углеводы-47	
200	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-28, Углеводы-7	
30	Хлеб пшеничный для детского питания	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Горячий завтрак2		Калорийность-666, Белки-19, Жиры-24, Углеводы-99	
Обед2			
260	Рассольник "Ленинградский"	Калорийность-147, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-22	
90	Гуляш	Калорийность-226, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-4	
187	Каша гречневая вязкая	Калорийность-287, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	
200	Кисель	Калорийность-21, Углеводы-5	
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-874, Белки-35, Жиры-34, Углеводы-121	
Итого за день		Калорийность-1 540, Белки-55, Жиры-59, Углеводы-221	

Директор  Абрамова Т.Ю.Технолог  Сабитова К.Ю.Бухгалтер-калькулятор  Мелентьева Т.Ю.