

УТВЕРЖДАЮ

Ио директора МБОУ «Гимназия №3»

Гумерова Г.М.

МУП "КШП"

08.02.2022

Школы (Младшие классы)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Горячий завтрак1		
50	Маринад овощной с томатом 50 морковь очищенная, лук репчатый очищенный, паста томатная, масло подсолнечное, сахар-песок, кислота лимонная, соль	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5
50	Рыба запеченная 50	Калорийность-69, Белки-32, Жиры-4, Углеводы-1
150	Картофельное пюре 150	Калорийность-146, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-20
200	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-28, Углеводы-7
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-11
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-8
Итого за Горячий завтрак1		Калорийность-403, Белки-40, Жиры-15, Углеводы-51
Обед1		
200/10	Рассольник домашний 200/10	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-12
25/50	Курица в молочном соусе	Калорийность-86, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-4
150/4	Каша гречневая рассыпчатая 150/4	Калорийность-239, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-36
200	Чай с сахаром 200	Калорийность-27, Углеводы-7
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-19
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12
Итого за Обед1		Калорийность-628, Белки-28, Жиры-17, Углеводы-89
Итого за день		Калорийность-1 031, Белки-68, Жиры-32, Углеводы-140

Школы (Старшие классы)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Горячий завтрак2		
50	Маринад овощной с томатом 50	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5
50	Рыба запеченная 50	Калорийность-69, Белки-32, Жиры-4, Углеводы-1
200	Картофельное пюре 200	Калорийность-186, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26
200	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-28, Углеводы-7
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-67, Белки-2, Углеводы-13
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12
Итого за Горячий завтрак2		Калорийность-461, Белки-42, Жиры-14, Углеводы-66
Обед2		
250/10	Рассольник домашний 250/10	Калорийность-150, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-14
25/50	Курица в молочном соусе	Калорийность-86, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-4
180/10	Каша гречневая рассыпчатая 180/5	Калорийность-293, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-44
200	Чай с сахаром 200	Калорийность-27, Углеводы-7
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-19
38	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-78, Белки-3, Углеводы-16
Итого за Обед2		Калорийность-729, Белки-32, Жиры-20, Углеводы-103
Итого за день		Калорийность-1 190, Белки-74, Жиры-34, Углеводы-170

Директор

Абрамова Т.Ю.

Технолог

Ахметзянова
М.Р.Бухгалтер-
калькулятор

Алексеева А.А.