

06.12.2024



УТВЕРЖДАЮ
«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			
100	Рыба тушеная в томате с овощами	Калорийность-154, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-4	
155	Каша гречневая вязкая	Калорийность-239, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-56	
200	Напиток из смеси сухофруктов	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-28	
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 Горячий завтрак1		Калорийность-674, Белки-27, Жиры-17, Углеводы-110	
Обед1			
210	Рассольник "Ленинградский"	Калорийность-121, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-18	
100	Тефтели рыбные с соусом	Калорийность-131, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-10	
180	Рис припущенный	Калорийность-242, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-42	
200	Сок для детского питания	Калорийность-90, Белки-1, Углеводы-20	
20	Печенье	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12	
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-778, Белки-20, Жиры-25, Углеводы-127	
Итого за день		Калорийность-1452, Белки-47, Жиры-42, Углеводы-237	

Школы (Старшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Горячий завтрак2			
100	Рыба тушеная в томате с овощами	Калорийность-154, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-4	
210	Каша гречневая вязкая	Калорийность-319, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-48	
200	Напиток из смеси сухофруктов	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-28	
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 Горячий завтрак2		Калорийность-754, Белки-30, Жиры-19, Углеводы-122	
Обед2			
260	Рассольник "Ленинградский"	Калорийность-147, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-22	
100	Тефтели рыбные с соусом	Калорийность-131, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-10	
200	Рис припущенный	Калорийность-269, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-47	
40	Печенье	Калорийность-140, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-24	
200	Сок для детского питания	Калорийность-90, Белки-1, Углеводы-20	
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 Обед2		Калорийность-923, Белки-23, Жиры-30, Углеводы-153	
Итого за день		Калорийность-1677, Белки-53, Жиры-49, Углеводы-275	

Директор: Абрамова Т.Ю.

Технолог: Сибатова Н.Ю.

Бухгалтер-калькулятор: Мазина Т.Ю.