

04.03.2025

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



Школы (Младшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Горячий завтрак1			
60	Свекла отварная порционная	Калорийность-46, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	
175	Жаркое по-домашнему с птицей	Калорийность-181, Белки-18, Жиры-6, Углеводы-15	
200	Напиток из изюма	Калорийность-84, Углеводы-20	
40	Хлеб пшеничный для детского питания	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	
40	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	
Итого за Горячий завтрак1		Калорийность-505, Белки-25, Жиры-10, Углеводы-79	
Обед1			
210	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	Калорийность-121, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-18	
90	Гуляш из мяса птицы	Калорийность-79, Белки-14, Жиры-2, Углеводы-2	
155	Каша гречневая вязкая	Калорийность-239, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-36	
200	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13	
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-692, Белки-34, Жиры-21, Углеводы-99	
Итого за день		Калорийность-1 197, Белки-59, Жиры-31, Углеводы-178	

Школы (Старшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Горячий завтрак2			
100	Свекла отварная порционная	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-8	
200	Жаркое по-домашнему с птицей	Калорийность-231, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-36	
200	Напиток из изюма	Калорийность-84, 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 Горячий завтрак2		Калорийность-537, Белки-20, Жиры-16, Углеводы-93	
Обед2			
260	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	Калорийность-147, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-22	
90	Гуляш из мяса птицы	Калорийность-79, Белки-14, Жиры-2, Углеводы-2	
210	Каша гречневая вязкая	Калорийность-319, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-48	
200	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13	
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-797, Белки-37, Жиры-25, Углеводы-115	
Итого за день		Калорийность-1 334, Белки-57, Жиры-41, Углеводы-208	

Директор

Абрамова Т. Ю.

Технолог

Евбитова К. Ю.

Бухгалтер-каль-
куляторМелентьева
Т. Ю.