

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Гимназия № 3»

Мазина Г.В.

ММР КШП

21.12.2023

Школы (Младшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Горячий завтрак1			
60	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-6	
175	Жаркое по-домашнему	Калорийность-319, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-17	
200	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	Калорийность-76, Углеводы-20	
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12	
Итого за Горячий завтрак1		Калорийность-646, Белки-27, Жиры-26, Углеводы-77	64-44
Обед1			
200	Суп картофельный с крупой	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-16	
200	Пельмени "Сказка"п/ф	Калорийность-440, Белки-22, Жиры-22, Углеводы-22	
40	Печенье	Калорийность-140, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-24	
200	Чай с молоком и сахаром	Калорийность-54, Белки-2, Жиры-1	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12	
Итого за Обед1		Калорийность-868, Белки-34, Жиры-32, Углеводы-90	72-54
Итого за день		Калорийность-1 513, Белки-60, Жиры-59, Углеводы-166	136-98

Школы (Старшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Горячий завтрак2			
60	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-6	
205	Жаркое по-домашнему	Калорийность-383, Белки-24, Жиры-23, Углеводы-20	
200	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	Калорийность-76, Углеводы-20	
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-129, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	
40	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	
Итого за Горячий завтрак2		Калорийность-756, Белки-32, Жиры-30, Углеводы-90	73-20
Обед2			
250	Суп картофельный с крупой	Калорийность-119, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19	
250	Пельмени "Сказка"п/ф	Калорийность-550, Белки-28, Жиры-28, Углеводы-28	
200	Чай с молоком и сахаром	Калорийность-54, Белки-2, Жиры-1	
40	Печенье	Калорийность-140, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-24	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12	
Итого за Обед2		Калорийность-1 001, Белки-40, Жиры-38, Углеводы-99	84-45
Итого за день		Калорийность-1 757, Белки-72, Жиры-69, Углеводы-1 89	157-65

Директор

Абрамова Т.Ю.

Технолог

Ахметзянова М.Р.

Бухгалтер-каль

кулятор

Мелентьева Т.Ю.