

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Гимназия № 3»

Мазина Г.В.

МУП КШП

15.04.2024

Школы (Младшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Горячий завтрак1			
90	Гуляш	Калорийность-226, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-4	
150	Рис припущенный	Калорийность-202, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-35	
200	Сок разливной	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 Горячий завтрак1		Калорийность-663, Белки-25, Жиры-23, Углеводы-88	
Обед1			
200	Суп домашний с кулаламой	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	
90	Фрикадельки "Румяные щечки" с соусом	Калорийность-131, Белки-13, Жиры-6, Углеводы-7	
150	Картофельное пюре	Калорийность-152, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-31	
200	Напиток с витаминами "ВитаЛайт НК"	Калорийность-35, Углеводы-9	
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 Обед1		Калорийность-556, Белки-24, Жиры-18, Углеводы-96	
Итого за день		Калорийность-1 219, Белки-49, Жиры-41, Углеводы-184	

Школы (Старшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Горячий завтрак2			
90	Гуляш	Калорийность-226, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-4	
200	Рис припущенный	Калорийность-269, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-47	
200	Сок разливной	Калорийность-90, Белки-1, Углеводы-20	
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-756, Белки-27, Жиры-24, Углеводы-113	
Обед2			
250	Суп домашний с кулаламой	Калорийность-84, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	
90	Фрикадельки "Румяные щечки" с соусом	Калорийность-131, Белки-13, Жиры-6, Углеводы-7	
200	Картофельное пюре	Калорийность-208, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-42	
200	Напиток с витаминами "ВитаЛайт НК"	Калорийность-35, Углеводы-9	
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-652, Белки-26, Жиры-22, Углеводы-112	
Итого за день		Калорийность-1 408, Белки-54, Жиры-47, Углеводы-225	

Директор

Абрамова Т.Ю.

Технолог

М.Р.

Бухгалтер-наль
кулятор

Мельникова Т.Ю.

