

25.11.2024

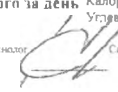
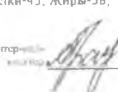
УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «Гимназия №3»  
Мазина Г. В.

**Школы (Младшие классы.)**

| Выход (г)                 | Наименование блюда                           | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|---------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>Горячий завтрак1</b>   |                                              |                                                                             |                         |
| 60                        | Салат из белокочанной капусты                | Калорийность-86, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-6                                |                         |
| 205                       | Плов                                         | Калорийность-393, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-48                            |                         |
| 200                       | Кисель                                       | Калорийность-21, Углеводы-5                                                 |                         |
| 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-646, Белки-19, Жиры-24, Углеводы-89                            |                         |
| <b>Обед1</b>              |                                              |                                                                             |                         |
| 210                       | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | Калорийность-93, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10                               |                         |
| 90                        | П/Ф Котлеты мясные с соусом                  | Калорийность-201, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-11                            |                         |
| 150                       | Рис припущенный                              | Калорийность-202, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-35                              |                         |
| 200                       | Чай с сахаром                                | Калорийность-27, Углеводы-7                                                 |                         |
| 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-669, Белки-21, Жиры-25, Углеводы-92                            |                         |
| Итого за день             |                                              | Калорийность-1314, Белки-40, Жиры-49, Углеводы-181                          |                         |

**Школы (Старшие классы.)**

| Выход (г)                 | Наименование блюда                           | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|---------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>Горячий завтрак2</b>   |                                              |                                                                             |                         |
| 100                       | Салат из белокочанной капусты                | Калорийность-143, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-10                             |                         |
| 225                       | Плов                                         | Калорийность-426, Белки-13, Жиры-19, Углеводы-53                            |                         |
| 200                       | Кисель                                       | Калорийность-21, Углеводы-5                                                 |                         |
| 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-761, Белки-21, Жиры-30, Углеводы-111                           |                         |
| <b>Обед2</b>              |                                              |                                                                             |                         |
| 260                       | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | Калорийность-111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-13                              |                         |
| 90                        | П/Ф Котлеты мясные с соусом                  | Калорийность-201, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-11                            |                         |
| 200                       | Рис припущенный                              | Калорийность-269, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-47                              |                         |
| 200                       | Чай с сахаром                                | Калорийность-27, Углеводы-7                                                 |                         |
| 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-801, Белки-24, Жиры-28, Углеводы-123                           |                         |
| Итого за день             |                                              | Калорийность-1564, Белки-45, Жиры-58, Углеводы-234                          |                         |

Директор  Мазина Г. В.Технолог  Ситомова К. Ю.Бухгалтер  Молотцева Т. Ю.