

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Гимназия № 3»

Мазина Г.В.

МУП КШП*

09.01.2024

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	Напиток с витаминами " ВитаЛайт НК"	Калорийность-35, Углеводы-9	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12	
Итого за Горячий завтрак1			69-57
Обед1			
200	Суп-лапша (п/ф) домашняя	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9	
90	Тефтели из говядины с рисом и соусом	Калорийность-155, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-8	
155	Каша гречневая вязкая	Калорийность-239, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-36	
200	Чай с молоком и сахаром	Калорийность-54, Белки-2, Жиры-1	
1 шт	Пастила	Калорийность-250, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-45	
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12	
Итого за Обед1			78-02
Итого за день			147-59

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-202, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-35	
200	Напиток с витаминами " ВитаЛайт НК"	Калорийность-35, Углеводы-9	
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12	
Итого за Горячий завтрак2			76-36
Обед2			
250	Суп-лапша (п/ф) домашняя	Калорийность-96, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12	
90	Тефтели из говядины с рисом и соусом	Калорийность-155, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-8	
187	Каша гречневая вязкая	Калорийность-287, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	
200	Чай с молоком и сахаром	Калорийность-54, Белки-2, Жиры-1	
1 шт	Пастила	Калорийность-250, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-45	
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	
40	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	
Итого за Обед2			88-10
Итого за день			164-46

Директор

Абрамова Т.Ю.

Технолог

Ахметзянова
М.Р.Бухгалтер-каль
кулятор

Мелентьева Т.Ю.