

МЛП "КШП"

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

18.09.2024

Школы (Младшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), жир (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Горячий завтрак1			
100	Тефтели рыбные с соусом	Калорийность-131, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-10	
180	Картофельное пюре 180	Калорийность-187, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-38	
200	Напиток лимонный 200	Калорийность-82, Углеводы-20	
30	Хлеб пшеничный для детского питания 30	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 30	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Горячий завтрак1		Калорийность-546, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-98	
Обед1			
210	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-93, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12	
100	Рыба тушеная в томате с овощами 100	Калорийность-154, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-4	
155	Пюре гороховое 155	Калорийность-240, Белки-15, Жиры-5, Углеводы-33	
200	Напиток из замороженной компотной смеси 200	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4	
30	Хлеб пшеничный для детского питания 30	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 30	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Обед1		Калорийность-654, Белки-35, Жиры-30, Углеводы-83	
Итого за день		Калорийность-1200, Белки-52, Жиры-38, Углеводы-181	

Школы (Старшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), жир (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Горячий завтрак2			
100	Тефтели рыбные с соусом	Калорийность-131, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-10	
200	Картофельное пюре 200	Калорийность-208, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-42	
200	Напиток лимонный 200	Калорийность-82, Углеводы-20	
40	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 40	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	
40	Хлеб пшеничный для детского питания 40	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-28	
Итого за Горячий завтрак2		Калорийность-615, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-119	
Обед2			
260	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-14	
100	Рыба тушеная в томате с овощами 100	Калорийность-154, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-4	
185	Пюре гороховое 185	Калорийность-286, Белки-18, Жиры-6, Углеводы-40	
200	Напиток из замороженной компотной смеси 200	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4	
40	Хлеб пшеничный для детского питания 40	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-28	
40	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 40	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	
Итого за Обед2		Калорийность-767, Белки-40, Жиры-22, Углеводы-110	
Итого за день		Калорийность-1382, Белки-59, Жиры-42, Углеводы-229	

Директор

Абрамова Т. Ю.

Техиниц

Ахметшина
М. Р.Бухгалтер-
калькулятор

Алексеева А. А.