

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Гимназия № 3»

Мазина Г.В.

МУН КШП

17.04.2024

**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>          |                                           |                                                                             |                         |
| 100                              | Тефтели рыбные с соусом                   | Калорийность-131, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-10                              |                         |
| 180                              | Картофельное пюре                         | Калорийность-187, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-38                             |                         |
| 200                              | Напиток из смородины                      | Калорийность-35, Углеводы-8                                                 |                         |
| 30                               | Хлеб пшеничный для детского питания       | Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16                                       |                         |
| 20                               | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | Калорийность-45, Белки-2, Углеводы-9                                        |                         |
| <b>Итого за Горячий завтрак1</b> |                                           | Калорийность-477, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-81                            |                         |
| <b>Обед1</b>                     |                                           |                                                                             |                         |
| 200                              | Суп картофельный с крупой                 | Калорийность-95, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-20                               |                         |
| 90                               | Птица отварная                            | Калорийность-216, Белки-25, Жиры-13                                         |                         |
| 154                              | Макаронные изделия отварные               | Калорийность-202, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-33                              |                         |
| 200                              | Чай с молоком и сахаром                   | Калорийность-54, Белки-2, Жиры-1                                            |                         |
| 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                                       |                         |
| <b>Итого за Обед1</b>            |                                           | Калорийность-712, Белки-39, Жиры-23, Углеводы-82                            |                         |
| <b>Итого за день</b>             |                                           | Калорийность-1 189, Белки-56, Жиры-41, Углеводы-164                         |                         |

**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                              | Тефтели рыбные с соусом                   | Калорийность-131, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-10                              |                         |
| 200                              | Картофельное пюре                         | Калорийность-208, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-42                             |                         |
| 200                              | Напиток из смородины                      | Калорийность-35, Углеводы-8                                                 |                         |
| 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                                       |                         |
| <b>Итого за Горячий завтрак2</b> |                                           | Калорийность-569, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-107                           |                         |
| <b>Обед2</b>                     |                                           |                                                                             |                         |
| 250                              | Суп картофельный с крупой                 | Калорийность-119, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-25                              |                         |
| 90                               | Птица отварная                            | Калорийность-216, Белки-25, Жиры-13                                         |                         |
| 185                              | Макаронные изделия отварные               | Калорийность-242, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-39                              |                         |
| 200                              | Чай с молоком и сахаром                   | Калорийность-54, Белки-2, Жиры-1                                            |                         |
| 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                                       |                         |
| <b>Итого за Обед2</b>            |                                           | Калорийность-825, Белки-43, Жиры-25, Углеводы-111                           |                         |
| <b>Итого за день</b>             |                                           | Калорийность-1 393, Белки-62, Жиры-44, Углеводы-218                         |                         |



Директор

Абрамова Т.Ю.

Технолог

Ахметзянова М.Р.

Бухгалтер-каль

кулятор

Мелентьева Т.Ю.