

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Гимназия №3»

Г. В. Мазина

« 13.07.2023 г.



13.07.2023

МУН КШП

Лагерь ЛДП

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Горячий завтрак I			
100	Йогурт	Калорийность-80, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-10	
210	Каша вязкая молочная пшениная	Калорийность-288, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-38	
200	Сок разливной	Калорийность-90, Белки-1, Углеводы-20	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12	
Итого за Горячий завтрак I		Калорийность-597, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-96	
Обед I			
100	Свежие огурцы порционно	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2	
200	Суп-лапша (п/ф) домашняя	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9	
90	Птица отварная	Калорийность-140, Белки-26, Жиры-5	
187	Каша гречневая вязкая	Калорийность-287, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	
200	Кофейный напиток на молоке	Калорийность-91, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-11	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-8	
Итого за Обед I		Калорийность-724, Белки-46, Жиры-21, Углеводы-90	
Итого за день		Калорийность-1 321, Белки-62, Жиры-36, Углеводы-186	140-00

Директор Абрамова Т.Ю.

Технолог Ахметьянова М.Р.

Бухгалтер-калькулятор Мелентьева Т.Ю.