

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

19.01.2022



Школы (Младшие классы)

Выход (г)	Наименование блюда	эм. бел. (г/ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г/ккал)	Стоимость питания
Горячий завтрак			
10	Сыр порционно 10	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	
180/6	Каша вязкая молочная пшеница 180/5	Калорийность-261, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-34	
60	Сырники из творога 60	Калорийность-152, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-14	
200	Кофейный напиток на молоке 200	Калорийность-91, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-11	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-11	
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-8	
Итого за Горячий завтрак		Калорийность-637, Белки-27, Жиры-21, Углеводы-79	

Обед

60	Свежая отварная порционная 60	Калорийность-46, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	
200/10	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 200/10	Калорийность-102, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-8	
150	Рагу из овощей 150	Калорийность-198, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-16	
60	Тефтели куриные 60	Калорийность-157, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-9	
200	Чай с сахаром 200	Калорийность-27, Углеводы-7	
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-19	
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12	
Итого за Обед		Калорийность-686, Белки-26, Жиры-29, Углеводы-75	
Итого за день		Калорийность-1 323, Белки-53, Жиры-50, Углеводы-153	

Школы (Старшие классы)

Выход (г)	Наименование блюда	эм. бел. (г/ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г/ккал)	Стоимость питания
Горячий завтрак			
15	Сыр порционно 15	Калорийность-54, Белки-3, Жиры-4	
200/10	Каша вязкая молочная пшеница 200/10	Калорийность-288, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-38	
60	Сырники из творога 60	Калорийность-152, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-14	
200	Кофейный напиток на молоке 200	Калорийность-91, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-11	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-11	
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-8	
Итого за Горячий завтрак		Калорийность-682, Белки-29, Жиры-26, Углеводы-82	
Обед			
60	Свежая отварная порционная 60	Калорийность-46, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	
250/10	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 250/10	Калорийность-127, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-9	
200	Рагу из овощей 200	Калорийность-264, Белки-12, Жиры-15, Углеводы-21	
60	Тефтели куриные 60	Калорийность-157, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-9	
200	Чай с сахаром 200	Калорийность-27, Углеводы-7	
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-19	
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12	
Итого за Обед		Калорийность-778, Белки-30, Жиры-34, Углеводы-82	
Итого за день		Калорийность-1 460, Белки-59, Жиры-61, Углеводы-164	

Директор: Г.В. Мазина Администрация: М.Р. Мазина Бухгалтер: М.А. Алексеева