

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Гимназия №3»

Мазина Г.В.



28.09.2022

Школы (Младшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Горячий завтрак1			
50	Свекла отварная порционная 60	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4	
60	Цыплята отварные 60	Калорийность-92, Белки-19, Жиры-1, Углеводы-1	
150/5	Каша гречневая вязкая 150/5	Калорийность-239, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-36	
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 завтрак1		Калорийность-558, Белки-35, Жиры-15, Углеводы-71	59-76
Обед1			
250	Суп-лапша домашняя 250	Калорийность-96, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12	
150	Плов с изюмом 150	Калорийность-288, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-46	
200	Чай с сахаром 200	Калорийность-27, Углеводы-7	
100	Йогурт	Калорийность-680, Белки-50, Жиры-32, Углеводы-35	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-11	
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-8	
Итого за Обед1		Калорийность-1189, Белки-60, Жиры-47, Углеводы-118	67-12
Итого за день		Калорийность-1747, Белки-95, Жиры-62, Углеводы-189	126-88

Школы (Старшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Горячий завтрак2			
50	Свекла отварная порционная 60	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4	
60	Цыплята отварные 60	Калорийность-92, Белки-19, Жиры-1, Углеводы-1	
180/7	Каша гречневая вязкая 180	Калорийность-287, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	
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 завтрак2		Калорийность-606, Белки-37, Жиры-16, Углеводы-78	67-21
Обед2			
250	Суп-лапша домашняя 250	Калорийность-96, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12	
180	Плов с изюмом 180	Калорийность-345, Белки-4, Жиры-13, Углеводы-55	
100	Йогурт	Калорийность-680, Белки-50, Жиры-32, Углеводы-35	
20	Печенье 20	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	
200	Чай с сахаром 200	Калорийность-27, Углеводы-7	
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-11	
Итого за Обед2		Калорийность-1350, Белки-63, Жиры-52, Углеводы-146	77-54
Итого за день		Калорийность-1956, Белки-100, Жиры-68, Углеводы-224	144-75

Директор

Абрамова Т.Ю.

Технолог

Александрова

Бухгалтер

Александрова А.А.