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

МУП КШП"

04.12.2023

Школы (Младшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Горячий завтрак1		
90	Гуляш	Калорийность-226, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-4	
185	Макаронные изделия отварные	Калорийность-242, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-39	
200	Морс ягодный	Калорийность-102, Углеводы-25	
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	
	Итого за Горячий завтрак1	Калорийность-673, Белки-26, Жиры-22, Углеводы-89	64-44
	Обед1		
60	Салат из моркови	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-9	
210	Рассольник "Ленинградский"	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12	
205	Плов	Калорийность-363, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-40	
200	Чай с сахаром	Калорийность-27, Углеводы-7	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-8	
	Итого за Обед1	Калорийность-665, Белки-22, Жиры-23, Углеводы-91	72-54
	Итого за день	Калорийность-1 338, Белки-48, Жиры-45, Углеводы-180	136-98

Школы (Старшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Горячий завтрак2		
90	Гуляш	Калорийность-226, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-4	
210	Макаронные изделия отварные	Калорийность-269, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-44	
200	Морс ягодный	Калорийность-102, Углеводы-25	
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-129, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	
	Итого за Горячий завтрак2	Калорийность-726, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-99	73-20
	Обед2		
100	Салат из моркови	Калорийность-100, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-15	
260	Рассольник "Ленинградский"	Калорийность-121, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15	
225	Плов	Калорийность-399, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-43	
200	Чай с сахаром	Калорийность-27, Углеводы-7	
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12	
	Итого за Обед2	Калорийность-811, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-113	84-45
	Итого за день	Калорийность-1 537, Белки-53, Жиры-50, Углеводы-212	157-65

Директор Абрамова Т.Ю. Технолог Ахметзянова М.Р. Бухгалтер-калькулятор Мелентьева Т.Ю.