

Школы (Младшие классы.)

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

**Горячий завтрак1**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
100	Тефтели рыбные с соусом	Калорийность-131, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-10	
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 для детского питания	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Горячий завтрак1		Калорийность-654, Белки-25, Жиры-20, Углеводы-94	

Обед1

200	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-150, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-26	
90	Рыбные палочки с соусом	Калорийность-192, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-16	
154	Макаронные изделия отварные	Калорийность-202, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-33	
200	Чай с сахаром	Калорийность-27, Углеводы-7	
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	
Итого за Обед1		Калорийность-717, Белки-27, Жиры-19, Углеводы-111	
Итого за день		Калорийность-1 371, Белки-53, Жиры-38, Углеводы-205	

Школы (Старшие классы.)**Горячий завтрак2**

100	Тефтели рыбные с соусом	Калорийность-131, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-10	
210	Каша гречневая вязкая	Калорийность-319, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-48	
200	Кофейный напиток на молоке	Калорийность-91, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-11	
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	
Итого за Горячий завтрак2		Калорийность-734, Белки-28, Жиры-21, Углеводы-116	

Обед2

250	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-144, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-23	
90	Рыбные палочки с соусом	Калорийность-192, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-16	
185	Макаронные изделия отварные	Калорийность-242, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-39	
200	Чай с сахаром	Калорийность-27, Углеводы-7	
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	
Итого за Обед2		Калорийность-800, Белки-30, Жиры-21, Углеводы-132	
Итого за день		Калорийность-1 534, Белки-58, Жиры-42, Углеводы-248	

Директор Абрамова Т.Ю. Технолог Сабитова К.Ю. Бухгалтер-каль Мелентьева Т.Ю. кудитор