

УТВЕРЖДАЮ  
Гимназия №2»  
И.С.Войтко

**Школы (Младшие классы.)**

30.01.2024

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	---	-------------------------

90	<b>Фрикадельки "Румяные щечки" с соусом</b>	Калорийность-131, Белки-13, Жиры-6, Углеводы-7	
185	<b>Макаронные изделия отварные</b>	Калорийность-242, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-39	
200	<b>Напиток из смеси сухофруктов</b>	Калорийность-81, Белки-1, Углеводы-20	
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	
<b>Итого за Горячий завтрак1</b>		Калорийность-639, Белки-26, Жиры-12, Углеводы-104	
<b><u>Обед1</u></b>			
210	<b>Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной</b>	Калорийность-93, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10	
90	<b>Гуляши</b>	Калорийность-226, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-4	
155	<b>Каша гречневая вязкая</b>	Калорийность-239, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-36	
200	<b>Чай с молоком и сахаром</b>	Калорийность-54, Белки-2, Жиры-1	
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
20	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-8	
<b>Итого за Обед1</b>		Калорийность-730, Белки-32, Жиры-31, Углеводы-74	
<b><u>Итого за день</u></b>			
<b>Калорийность-1 369, Белки-57, Жиры-43, Углеводы-178</b>			

**Школы (Старшие классы.)**

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Горячий завтрак2</u></b>			
110	<b>Фрикадельки "Румяные щечки" с соусом</b>	Калорийность-166, Белки-17, Жиры-7, Углеводы-9	
185	<b>Макаронные изделия отварные</b>	Калорийность-242, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-39	
200	<b>Напиток из смеси сухофруктов</b>	Калорийность-81, Белки-1, Углеводы-20	
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	
<b>Итого за Горячий завтрак2</b>		Калорийность-674, Белки-30, Жиры-13, Углеводы-106	
<b><u>Обед2</u></b>			
260	<b>Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной</b>	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-13	
90	<b>Гуляши</b>	Калорийность-226, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-4	
210	<b>Каша гречневая вязкая</b>	Калорийность-319, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-48	
200	<b>Чай с молоком и сахаром</b>	Калорийность-54, Белки-2, Жиры-1	
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12	
<b>Итого за Обед2</b>		Калорийность-848, Белки-35, Жиры-34, Углеводы-93	
<b><u>Итого за день</u></b>			
<b>Калорийность-1 522, Белки-65, Жиры-47, Углеводы-198</b>			

Директор

Абрамова Т.Ю.

Технолог

Ахметзянова М.Р.

Бухгалтер-калькулятор

Мелентьева Т.Ю.