УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Гимназия №2»
И.С. Войтко

29.11.2023

# Школы (Младшие классы.)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|---|---|---|---|
| | **Горячий завтрак1** | | |
| 100 | Рыба тушеная в томате с овощами 100 | Калорийность-154, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-5 | |
| 185 | Макаронные изделия отварные 185 | Калорийность-242, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-39 | |
| 200 | Чай с сахаром 200 | Калорийность-27, Углеводы-7 | |
| 35 | Хлеб пшеничный | Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16 | |
| 30 | Хлеб ржано-пшеничный 30 | Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12 | |
| | **Итого за Горячий завтрак1** | Калорийность-562, Белки-24, Жиры-15, Углеводы-79 | 64-44 |
| | **Обед1** | | |
| 60 | Свекла отварная порционная 60 | Калорийность-46, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5 | |
| 200 | Суп картофельный с бобовыми 200 | Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16 | |
| 175 | Жаркое по-домашнему 175 | Калорийность-319, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-17 | |
| 200 | Напиток лимонный 200 | Калорийность-77, Углеводы-20 | |
| 40 | Хлеб пшеничный 40 | Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21 | |
| 30 | Хлеб ржано-пшеничный 30 | Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12 | |
| | **Итого за Обед1** | Калорийность-740, Белки-33, Жиры-27, Углеводы-91 | 72-54 |
| | **Итого за день** | Калорийность-1 301, Белки-57, Жиры-42, Углеводы-170 | 136-98 |

# Школы (Старшие классы.)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|---|---|---|---|
| | **Горячий завтрак2** | | |
| 100 | Рыба тушеная в томате с овощами 100 | Калорийность-154, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-5 | |
| 210 | Макаронные изделия отварные 212 | Калорийность-269, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-44 | |
| 200 | Чай с сахаром 200 | Калорийность-27, Углеводы-7 | |
| 40 | Хлеб пшеничный 40 | Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21 | |
| 40 | Хлеб ржано-пшеничный 40 | Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17 | |
| | **Итого за Горячий завтрак2** | Калорийность-635, Белки-26, Жиры-16, Углеводы-93 | 73-20 |
| | **Обед2** | | |
| 100 | Свекла отварная порционная 100 | Калорийность-76, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-8 | |
| 250 | Суп картофельный с бобовыми 250 | Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20 | |
| 205 | Жаркое по-домашнему 205 | Калорийность-383, Белки-24, Жиры-23, Углеводы-20 | |
| 200 | Напиток лимонный 200 | Калорийность-77, Углеводы-20 | |
| 40 | Хлеб пшеничный 40 | Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21 | |
| 30 | Хлеб ржано-пшеничный 30 | Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12 | |
| | **Итого за Обед2** | Калорийность-867, Белки-39, Жиры-34, Углеводы-102 | 84-45 |
| | **Итого за день** | Калорийность-1 502, Белки-65, Жиры-50, Углеводы-195 | 157-65 |

Директор _____ Абрамова Т.Ю. Технолог _____ Ахметзянова М.Р. Бухгалтер-калькулятор _____ Алексеева А.А.