

ОКТОБРСКИЙ ООД

23.03.2026

Школы (Младшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Горячий завтрак1			
90	Биточки из птицы с соусом.	Калорийность-160, Белки-17, Жиры-5, Углеводы-10	
187	Каша гречневая вязкая 187	Калорийность-287, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	
200	Напиток с витаминами "ВитаЛайт НК"	Калорийность-35, Углеводы-9	
40	Хлеб пшеничный для детского питания 40	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 30	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Горячий завтрак1		Калорийность-653, Белки-33, Жиры-14, Углеводы-97	
Обед1			
210	Рассольник "Ленинградский" со Фрикадельки "Румяные щечки" с соусом 90	Калорийность-121, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-18	
90	Рис припущенный 180	Калорийность-131, Белки-13, Жиры-6, Углеводы-7	
180	Напиток из свежих плодов (яблоки) 200	Калорийность-242, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-42	
200	Хлеб пшеничный для детского питания 30	Калорийность-68, Углеводы-17	
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 30	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 30	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Обед1		Калорийность-708, Белки-24, Жиры-20, Углеводы-114	
Итого за день		Калорийность-1361, Белки-57, Жиры-35, Углеводы-211	

Школы (Старшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Горячий завтрак2			
90	Биточки из птицы с соусом.	Калорийность-160, Белки-17, Жиры-5, Углеводы-10	
210	Каша гречневая вязкая 210	Калорийность-319, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-48	
200	Напиток с витаминами "ВитаЛайт НК"	Калорийность-35, Углеводы-9	
15	Кондитерское изделие 15	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-9	
40	Хлеб пшеничный для детского питания 40	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 30	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Горячий завтрак2		Калорийность-738, Белки-35, Жиры-18, Углеводы-111	
Обед2			
260	Рассольник "Ленинградский" со Фрикадельки "Румяные щечки" с соусом 90	Калорийность-147, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-22	
90	Рис припущенный 200	Калорийность-131, Белки-13, Жиры-6, Углеводы-7	
200	Напиток из свежих плодов (яблоки) 200	Калорийность-269, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-47	
200	Хлеб пшеничный для детского питания 30	Калорийность-68, Углеводы-17	
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 30	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 30	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Обед2		Калорийность-760, Белки-25, Жиры-22, Углеводы-123	
Итого за день		Калорийность-1498, Белки-60, Жиры-40, Углеводы-234	

Директор

Абрамова Т.Ю.

Технолог

Скитова К.Ю.

Бухгалтер-калькулятор

Алексеева А.А.

