

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Гимназия № 3»

Мазина Г.В.

ОКТЯБРЬСКИЙ ООС

21.11.2024

**Школы (Младшие классы.)**

| Выход (г)                 | Наименование блюда                        | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|---------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>Горячий завтрак1</b>   |                                           |                                                                             |                         |
| 110                       | Фрикадельки "Румяные щечки" с соусом      | Калорийность-166, Белки-17, Жиры-7, Углеводы-9                              |                         |
| 155                       | Пюре гороховое                            | Калорийность-240, Белки-15, Жиры-5, Углеводы-33                             |                         |
| 200                       | Какао с молоком                           | Калорийность-107, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13                              |                         |
| 30                        | Хлеб пшеничный для детского питания       | Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16                                       |                         |
| 20                        | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | Калорийность-45, Белки-2, Углеводы-9                                        |                         |
| Итого за Горячий завтрак1 |                                           | Калорийность-636, Белки-40, Жиры-17, Углеводы-80                            |                         |
| <b>Обед1</b>              |                                           |                                                                             |                         |
| 200                       | Уха ростовская                            | Калорийность-140, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-16                              |                         |
| 90                        | П/Ф биточки из птицы с соусом             | Калорийность-160, Белки-17, Жиры-5, Углеводы-10                             |                         |
| 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-674, Белки-34, Жиры-16, Углеводы-95                            |                         |
| Итого за день             |                                           | Калорийность-1 310, Белки-74, Жиры-33, Углеводы-175                         |                         |

**Школы (Старшие классы.)**

| Выход (г)                 | Наименование блюда                        | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|---------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>Горячий завтрак2</b>   |                                           |                                                                             |                         |
| 110                       | Фрикадельки "Румяные щечки" с соусом      | Калорийность-166, Белки-17, Жиры-7, Углеводы-9                              |                         |
| 207                       | Пюре гороховое                            | Калорийность-321, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-44                             |                         |
| 200                       | Какао с молоком                           | Калорийность-107, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13                              |                         |
| 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-788, Белки-48, Жиры-19, Углеводы-112                           |                         |
| <b>Обед2</b>              |                                           |                                                                             |                         |
| 250                       | Уха ростовская                            | Калорийность-136, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-20                              |                         |
| 90                        | П/Ф биточки из птицы с соусом             | Калорийность-160, Белки-17, Жиры-5, Углеводы-10                             |                         |
| 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-759, Белки-38, Жиры-18, Углеводы-123                           |                         |
| Итого за день             |                                           | Калорийность-1 547, Белки-85, Жиры-38, Углеводы-235                         |                         |

Директор

Абрамова Т.Ю.

Технолог

Сабитова К.Ю.

Бухгалтер-каль

Молоткова Т.Ю.

