

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Гимназия №3»

Мазина Г. В.

КП ОКТЯБРЬСКИЙ ООД

25.12.2024

Школы (Младшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Горячий завтрак1			
100	Тефтели рыбные с соусом	Калорийность-131, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-10	
180	Картофельное пюре	Калорийность-187, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-38	
200	Напиток лимонный	Калорийность-82, Углеводы-20	
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-523, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-93	
Обед1			
210	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-93, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12	
90	Рыбные палочки с соусом	Калорийность-192, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-16	
155	Пюре гороховое	Калорийность-240, Белки-15, Жиры-5, Углеводы-33	
200	Чай с сахаром	Калорийность-27, Углеводы-7	
30	Хлеб пшеничный для детского питания	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
40	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	
Итого за Обед1		Калорийность-720, Белки-34, Жиры-20, Углеводы-102	
Итого за день		Калорийность-1 244, Белки-50, Жиры-38, Углеводы-195	

Школы (Старшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Горячий завтрак2			
100	Тефтели рыбные с соусом	Калорийность-131, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-10	
200	Картофельное пюре	Калорийность-208, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-42	
200	Напиток лимонный	Калорийность-82, Углеводы-20	
40	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	
40	Хлеб пшеничный для детского питания	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-28	
Итого за Горячий завтрак2		Калорийность-615, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-119	
Обед2			
260	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-14	
90	Рыбные палочки с соусом	Калорийность-192, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-16	
185	Пюре гороховое	Калорийность-286, Белки-18, Жиры-6, Углеводы-40	
200	Чай с сахаром	Калорийность-27, Углеводы-7	
40	Хлеб пшеничный для детского питания	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-28	
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Обед2		Калорийность-788, Белки-37, Жиры-22, Углеводы-119	
Итого за день		Калорийность-1 403, Белки-56, Жиры-41, Углеводы-238	

Директор

Абрамова Т.Ю.

Технолог

Сабитова К.Ю.

Бухгалтер-кассир

Миненцева Т.Ю.

