

УТВЕРЖДАЮ
И.О. директора МБОУ «Гимназия №3»
Н.Л. Головина
« 30 » 03 2026 г

10.10.2026

31.03.2026

Лагерь

Выход (г)	Наименование блюда	зи. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Горячий завтрак			
185	Каша рисовая молочная с маслом 185	Калорийность-174, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-26	
90	Сырники из творога с повидлом 60/30	Калорийность-242, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-34	
200	Сок в ассортименте 0,2л	Калорийность-90, Белки-1, Углеводы-22	
30	Кондитерское изделие 30	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-18	
40	Хлеб пшеничный для детского питания 40	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	
40	Хлеб ржанно-пшеничный для детского питания 40	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	
Итого за Горячий завтрак		Калорийность-805, Белки-26, Жиры-18, Углеводы-139	
Обед			
210	Рассольник Ленинградский со сметаной 210	Калорийность-121, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-18	
90	Тефтели из говядины с рисом и соусом 90	Калорийность-221, Белки-8, Жиры-16, Углеводы-10	
207	Макаронные изделия отварные 207	Калорийность-286, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-49	
200	Напиток лимонный 200	Калорийность-82, Углеводы-20	
30	Хлеб пшеничный для детского питания 30	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
40	Хлеб ржанно-пшеничный для детского питания 40	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	
Итого за Обед		Калорийность-879, Белки-24, Жиры-31, Углеводы-132	
Итого за день		Калорийность-1 684, Белки-50, Жиры-49, Углеводы-272	162-00
Директор	Абрамова Т.Ю.	Технолог	Евдокимова К.Ю.
		Бухгалтер-калькулятор	Алексеева А.А.