



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Гимназия №3»
Мазина Г. В.

КП ОКТЯБРЬСКИЙ ООУ

28.11.2024

Школы (Младшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Горячий завтрак1			
60	Салат "Осенний"	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10	
205	Жаркое по-домашнему	Калорийность-292, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-37	
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 Горячий завтрак1		Калорийность-529, Белки-18, Жиры-23, Углеводы-83	
Обед1			
60	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-6	
200	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-150, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-26	
175	Плов	Калорийность-345, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-40	
200	Напиток из смеси сухофруктов	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-28	
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 Обед1		Калорийность-862, Белки-25, Жиры-28, Углеводы-142	
Итого за день		Калорийность-1391, Белки-43, Жиры-51, Углеводы-224	

Школы (Старшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Горячий завтрак2			
100	Салат "Осенний"	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-16	
225	Жаркое по-домашнему	Калорийность-426, Белки-26, Жиры-25, Углеводы-23	
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 Горячий завтрак2		Калорийность-705, Белки-34, Жиры-32, Углеводы-75	
Обед2			
100	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-10	
250	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-144, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-23	
205	Плов	Калорийность-393, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-48	
200	Напиток из смеси сухофруктов	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-28	
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-962, Белки-27, Жиры-34, Углеводы-151	
Итого за день		Калорийность-1667, Белки-60, Жиры-67, Углеводы-226	

Директор Т.Ю. Абрамова
Технич. К.Ю. Бибитова
Бухгалтер-набл. Т.Ю. Медведева