

10 ОКТЯБРЬСКИЙ ООД

09.02.2026

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. 90	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	Калорийность-121, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-18	
90	Фрикадельки "Румяные шечки" с соусом 90	Калорийность-131, Белки-13, Жиры-6, Углеводы-7	
180	Рис припущенный 180	Калорийность-242, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-42	
200	Напиток из замороженной компотной смеси 200	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4	
40	Хлеб пшеничный для детского питания 40	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	
40	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 40	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	
Итого за Обед1		Калорийность-710, Белки-26, Жиры-21, Углеводы-111	
Итого за день		Калорийность-1363, Белки-59, Жиры-35, Углеводы-208	

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. 90	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	Печенье 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	Калорийность-147, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-22	
90	Фрикадельки "Румяные шечки" с соусом 90	Калорийность-131, Белки-13, Жиры-6, Углеводы-7	
200	Рис припущенный 200	Калорийность-269, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-47	
200	Напиток из замороженной компотной смеси 200	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4	
40	Хлеб пшеничный для детского питания 40	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	
40	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 40	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	
Итого за Обед2		Калорийность-762, Белки-27, Жиры-23, Углеводы-120	
Итого за день		Калорийность-1500, Белки-62, Жиры-40, Углеводы-231	

Директор

Абрамова Т.Ю.

Технолог

Сабитова К.Ю.

Бухгалтер-калькулятор

Алексеева А.А.

