

02.02.2026

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



Школы (Младшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Горячий завтрак1			
110	Фрикадельки "Румяные шечки" с соусом 110	Калорийность-166, Белки-17, Жиры-7, Углеводы-9	
187	Каша гречневая вязкая 187	Калорийность-287, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	
200	Сок для детского питания 200	Калорийность-100, Углеводы-22	
30	Хлеб пшеничный для детского питания 30	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 30	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Горячий завтрак1			76-96

Обед1

210	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-93, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12	
90	Биточки из птицы с соусом. 90	Калорийность-160, Белки-17, Жиры-5, Углеводы-10	
150	Сложный овощной гарнир. 150	Калорийность-185, Белки-4, Жиры-12, Углеводы-30	
200	Чай с сахаром 200	Калорийность-27, Углеводы-7	
30	Хлеб пшеничный для детского питания 30	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 30	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Обед1			86-07

Школы (Старшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Горячий завтрак2			
110	Фрикадельки "Румяные шечки" с соусом 110	Калорийность-166, Белки-17, Жиры-7, Углеводы-9	
210	Каша гречневая вязкая 210	Калорийность-319, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-48	
200	Сок для детского питания 200	Калорийность-100, Углеводы-22	
20	Печенье 20	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12	
30	Хлеб пшеничный для детского питания 30	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 30	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Горячий завтрак2			84-47

Обед2

260	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-14	
90	Биточки из птицы с соусом. 90	Калорийность-160, Белки-17, Жиры-5, Углеводы-10	
180	Сложный овощной гарнир. 180	Калорийность-222, Белки-4, Жиры-14, Углеводы-36	
200	Чай с сахаром 200	Калорийность-27, Углеводы-7	
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 Обед2			92-64

Директор

Абрамова Т.Ю.

Технолог

Сабитова К.Ю.

Бухгалтер-калькулятор

Алексеева А.А.