

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Гимназия № 3»

Мазина Г.В.

КП ОКТЯБРЬСКИЙ 000

18.03.2025

Школы (Младшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Горячий завтрак1			
60	Свекла отварная порционная	Калорийность-46, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	
175	Жаркое по-домашнему с птицей	Калорийность-181, Белки-18, Жиры-6, Углеводы-15	
200	Напиток из изюма	Калорийность-84, Углеводы-20	
40	Хлеб пшеничный для детского питания	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	
40	Хлеб ржанно-пшеничный для детского питания	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	
Итого за Горячий завтрак1		Калорийность-505, Белки-25, Жиры-10, Углеводы-79	

Обед1

210	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	Калорийность-121, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-18	
90	Гуляш из мяса птицы	Калорийность-79, Белки-14, Жиры-2, Углеводы-2	
155	Каша гречневая вязкая	Калорийность-239, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-36	
200	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13	
30	Хлеб пшеничный для детского питания	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
30	Хлеб ржанно-пшеничный для детского питания	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Обед1		Калорийность-692, Белки-34, Жиры-21, Углеводы-99	
Итого за день		Калорийность-1197, Белки-59, Жиры-31, Углеводы-178	

Школы (Старшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Горячий завтрак2			
100	Свекла отварная порционная	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-8	
200	Жаркое по-домашнему с птицей	Калорийность-231, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-36	
200	Напиток из изюма	Калорийность-84, Углеводы-20	
30	Хлеб пшеничный для детского питания	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
30	Хлеб ржанно-пшеничный для детского питания	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Горячий завтрак2		Калорийность-537, Белки-20, Жиры-16, Углеводы-93	
Обед2			
260	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	Калорийность-147, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-22	
90	Гуляш из мяса птицы	Калорийность-79, Белки-14, Жиры-2, Углеводы-2	
210	Каша гречневая вязкая	Калорийность-319, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-48	
200	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13	
30	Хлеб пшеничный для детского питания	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
30	Хлеб ржанно-пшеничный для детского питания	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Обед2		Калорийность-797, Белки-37, Жиры-25, Углеводы-115	
Итого за день		Калорийность-1334, Белки-57, Жиры-41, Углеводы-208	

Директор

Абрамова Т.Ю.

Технолог

Сабитова К.Ю.

Бухгалтер-каль-

кулятор

Мелентьева

Т.Ю.