

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

19.02.2026

ИП ОКТЯБРЬСКИЙ 000

Школы (Младшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Горячий завтрак1			
80	Салат "Степной" 80	Калорийность-52, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	
150	Паста сливочная с курицей 150	Калорийность-327, Белки-13, Жиры-20, Углеводы-24	
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 Горячий завтрак1		Калорийность-577, Белки-20, Жиры-24, Углеводы-71	
Обед1			
210	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 210	Калорийность-93, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10	
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	
30	Хлеб пшеничный для детского питания 30	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
40	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 40	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	
Итого за Обед1		Калорийность-656, Белки-25, Жиры-19, Углеводы-98	
Итого за день		Калорийность-1 233, Белки-45, Жиры-43, Углеводы-169	

Школы (Старшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Горячий завтрак2			
100	Салат "Степной" 100	Калорийность-65, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-7	
180	Паста сливочная с курицей 180	Калорийность-393, Белки-16, Жиры-24, Углеводы-28	
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 Горячий завтрак2		Калорийность-656, Белки-23, Жиры-28, Углеводы-77	
Обед2			
260	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 260	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-13	
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-727, Белки-27, Жиры-21, Углеводы-111	
Итого за день		Калорийность-1 382, Белки-50, Жиры-49, Углеводы-187	

Директор

Степанова Т.Ю.

Технолог

Сабитова К.Ю.

Бухгалтер

калькулятор

Александр А.А.