

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Гимназия № 3»

Мазина Г.В.

КП ОКТЯБРЬСКИЙ ООО

**Школы (Младшие классы.)**

| Выход (г)                 | Наименование блюда                           | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания (руб) |
|---------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <b>Горячий завтрак1</b>   |                                              |                                                                                |                            |
| 150                       | Яблоко                                       | Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1,<br>Углеводы-18                               | 0,255015764                |
| 185                       | Каша молочная "Дружба"                       | Калорийность-160, Белки-5, Жиры-6,<br>Углеводы-22                              |                            |
| 200                       | Чай с сахаром                                | Калорийность-27, Углеводы-7                                                    |                            |
| 30                        | Хлеб пшеничный для<br>детского питания       | Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16                                          |                            |
| 30                        | Хлеб ржано-пшеничный для<br>детского питания | Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14                                          |                            |
| Итого за Горячий завтрак1 |                                              | Калорийность-418, Белки-10, Жиры-8,<br>Углеводы-76                             |                            |
| <b>Обед1</b>              |                                              |                                                                                |                            |
| 200                       | Суп-лапша домашняя                           | Калорийность-40, Жиры-3, Углеводы-2                                            | 0,255015764                |
| 90                        | Птица отварная                               | Калорийность-138, Белки-29, Жиры-2,<br>Углеводы-1                              |                            |
| 155                       | Каша гречневая вязкая                        | Калорийность-239, Белки-8, Жиры-7,<br>Углеводы-36                              |                            |
| 207                       | Чай с сахаром и лимоном                      | Калорийность-29, Углеводы-7                                                    |                            |
| 30                        | Хлеб пшеничный для<br>детского питания       | Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16                                          |                            |
| 30                        | Хлеб ржано-пшеничный для<br>детского питания | Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14                                          |                            |
| Итого за Обед1            |                                              | Калорийность-591, Белки-42, Жиры-13,<br>Углеводы-75                            |                            |
| Итого за день             |                                              | Калорийность-1 008, Белки-53, Жиры-21,<br>Углеводы-151                         |                            |

**Школы (Старшие классы.)**

| Выход (г)                 | Наименование блюда                           | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|---------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b>Горячий завтрак2</b>   |                                              |                                                                                |                               |
| 150                       | Яблоко                                       | Калорийность-84, Белки-1, Жиры-1,<br>Углеводы-18                               | 0,255015764                   |
| 210                       | Каша молочная "Дружба"                       | Калорийность-181, Белки-5, Жиры-10,<br>Углеводы-24                             |                               |
| 200                       | Чай с сахаром                                | Калорийность-27, Углеводы-7                                                    |                               |
| 40                        | Хлеб пшеничный для<br>детского питания       | Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1,<br>Углеводы-28                              |                               |
| 40                        | Хлеб ржано-пшеничный для<br>детского питания | Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19                                          |                               |
| Итого за Горячий завтрак2 |                                              | Калорийность-486, Белки-12, Жиры-12,<br>Углеводы-95                            |                               |
| <b>Обед2</b>              |                                              |                                                                                |                               |
| 250                       | Суп-лапша домашняя                           | Калорийность-50, Жиры-4, Углеводы-2                                            | 0,255015764                   |
| 90                        | Птица отварная                               | Калорийность-138, Белки-29, Жиры-2,<br>Углеводы-1                              |                               |
| 210                       | Каша гречневая вязкая                        | Калорийность-319, Белки-11, Жиры-9,<br>Углеводы-48                             |                               |
| 207                       | Чай с сахаром и лимоном                      | Калорийность-29, Углеводы-7                                                    |                               |
| 40                        | Хлеб пшеничный для<br>детского питания       | Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1,<br>Углеводы-28                              |                               |
| 40                        | Хлеб ржано-пшеничный для<br>детского питания | Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19                                          |                               |
| Итого за Обед2            |                                              | Калорийность-729, Белки-47, Жиры-16,<br>Углеводы-105                           |                               |
| Итого за день             |                                              | Калорийность-1 214, Белки-59, Жиры-28,<br>Углеводы-200                         |                               |

Директор

Абрамова Т.Ю.

Технолог

Сабитова К.Ю.

Бухгалтер-наль

пулятор

Меняева  
Т.Ю.