

**(МКОУ СОШ № 3 г. Уржума Кировской области (7-11 лет))**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
40	<b>Бутерброд с маслом</b> <small>хлеб пшеничный (школы), масло сливочное вес. (школы)</small>	Калорийность-165, Белки-2, Жиры-11, Углеводы-13	20-00
230	<b>Каша рисовая молочная вязкая</b> <small>молоко, кг (школы), крупа рисовая, вес. (школы), масло сливочное вес. (школы), сахар вес. (школы), соль йодированная вес. (школы)</small>	Калорийность-282, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-43	37-00
200	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар вес. (школы), чай, кг (школы)</small>	Калорийность-36, Углеводы-9	5-00
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-74, Белки-2, Углеводы-14	4-00
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-557, Белки-10, Жиры-20, Углеводы-79	<b>66-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-557, Белки-10, Жиры-20, Углеводы-79	<b>66-00</b>

Блюда  
приготовлены  
в соответствии  
с тех. картами

Старший повар

Руководитель  
образовательно  
го учреждения

ООО "Русский торговый дом"

13.01.2025

**(МКОУ СОШ № 3 г. Уржума Кировской области (12 лет и старше))**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Обед</u></b>			
30	<b>Горошек зеленый консервированный отварной для подгарнировки</b>	Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-2	12-00
250	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b> <small>капуста очищенная (школы), картофель очищенный (школы), морковь очищенная (школы), лук очищенный (школы), сметана вес., кг (школы), масло подсолнечное, кг (школы), соль йодированная вес. (школы)</small>	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9	21-00
90	<b>Биточки Пикантные(цех)</b> <small>масло подсолнечное, кг (школы), биточки пикантные (школы)</small>	Калорийность-257, Белки-15, Жиры-18, Углеводы-8	53-00
150	<b>Макаронные изделия отварные</b> <small>макаронны вес. (школы), масло сливочное вес. (школы), соль йодированная вес. (школы)</small>	Калорийность-189, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-32	12-00
30	<b>Соус томатный</b> <small>томатная паста, кг (школы), масло сливочное вес. (школы), морковь очищенная (школы), мука пшеничная 1с, лук очищенный (школы), сахар вес. (школы), соль йодированная вес. (школы)</small>	Калорийность-23, Жиры-1, Углеводы-2	5-00
200	<b>Компот из плодов или ягод сушеных(изюм)</b> <small>изюм вес. (школы), сахар вес. (школы), лимонная кислота, кг (школы)</small>	Калорийность-127, Белки-1, Углеводы-30	12-00
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-74, Белки-2, Углеводы-14	4-00
60	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20	3-00
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-898, Белки-30, Жиры-29, Углеводы-117	<b>122-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-898, Белки-30, Жиры-29, Углеводы-117	<b>122-00</b>

Блюда  
приготовлены  
в соответствии  
с тех. картами

Старший повар

Руководитель  
образовательно  
го учреждения