

(КОГОБУ СШ ПГТ КУМЕНЫ 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
90	Зразы школьные 90 /Кумыны <small>мясо цб 1 категории (грудинка), мясо свиными замороженное, лук репчатый, хлеб пшеничный 0,45 /кумены, яйцо диетического, сахар ванильничные, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-235, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-12	56-00
150	Каша гречневая рассыпчатая 150 <small>крупа гречневая, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-246, Белки-9, Жиры-6, Углеводы- 40	15-00
30	Соус томатный <small>томат-паста, морковь, масло сливочное обогащенное, мука пшеничная в/с обогащенная, лук репчатый, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сахар-песок, лист лавровый</small>	Калорийность-24, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
200	Чай с сахаром <small>сахар-песок, чай черный</small>	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
30	Хлеб ржано-пшеничный /Кумыны	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
30	Хлеб пшеничный / Кумыны	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
Итого за Завтрак		Калорийность-680, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-91	88-00
Итого за день		Калорийность-680, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-91	88-00

Блюда приготовлены в соответствии с тех.картами

Старший повар

Руководитель образовательного учреждения




ООО "Русский торговый дом"

(КОГОБУ СШ ПГТ КУМЕНЫ 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед			
30	Помидоры свежие (гарнировка) 30	Калорийность-7, Углеводы-1	16-00
250	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне 250 <small>картофель, горох колотый, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное дп, мясо цб 1 категории (бедро, тушка), соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-178, Белки-7, Жиры-8, Углеводы- 20	15-00
100	Тефтели мясные 100 <small>мясо свиными замороженное, лук репчатый, крупа рисовая, мука пшеничная в/с обогащенная, масло подсолнечное дп</small>	Калорийность-276, Белки-14, Жиры-19, Углеводы-11	58-00
150	Изделия макаронные отварные 150 <small>макаронные изделия группы а фигурные, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное обогащенное</small>	Калорийность-194, Белки-6, Жиры-3, Углеводы- 35	14-00
30	Соус томатный <small>томат-паста, морковь, масло сливочное обогащенное, мука пшеничная в/с обогащенная, лук репчатый, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сахар-песок, лист лавровый</small>	Калорийность-24, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
200	Чай с сахаром <small>сахар-песок, чай черный</small>	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
30	Хлеб пшеничный / Кумыны	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
30	Хлеб ржано-пшеничный /Кумыны	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
Итого за Обед		Калорийность-854, Белки-31, Жиры-32, Углеводы-106	120-00
Итого за день		Калорийность-854, Белки-31, Жиры-32, Углеводы-106	120-00

Блюда приготовлены в соответствии с тех.картами

Старший повар

Руководитель образовательного учреждения


