

(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			
40	Бутерброд с маслом 30/10 Кумены <i>хлеб пшеничный 0,45 Кумены, масло сливочное обогащенное</i>	Калорийность-124, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-10	19-00
240	Каша рисовая молочная жидкая 235/5 <i>молоко ультрапастеризованное обогащенное в вид упак, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-254, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-37	37-00
200	Чай с лимоном и сахаром <i>сахар-песок, лимон, чай черный</i>	Калорийность-44, Углеводы-10	8-00
30	Хлеб пшеничный / Кумены	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
Итого за Завтрак		Калорийность-493, Белки-12, Жиры-17, Углеводы-71	68-00
Итого за день		Калорийность-493, Белки-12, Жиры-17, Углеводы-71	68-00

Блюда приготовлены в соответствии с тех.картами

Старший повар

Руководитель образовательного учреждения

(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			
100	Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы 100 <i>капуста, морковь, кукуруза консервированная, масло подсолнечное дп, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-148, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-16	29-00
250	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне 250 <i>свекла, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, мясо цб 1 категории кусковое (бедро, тушка), масло подсолнечное дп, томат-паста, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-123, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-13	26-00
100	Куры запеченные (голень) 100 <i>мясо цб 1 категории кусковое (голень), масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, перец черный молотый</i>	Калорийность-305, Белки-24, Жиры-23	64-00
150	Пюре гороховое 150 <i>горох колотый, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-258, Белки-17, Жиры-5, Углеводы-36	11-00
200	Чай с лимоном и сахаром <i>сахар-песок, лимон, чай черный</i>	Калорийность-44, Углеводы-10	8-00
30	Хлеб пшеничный / Кумены	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
30	Хлеб ржано-пшеничный /Кумены	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
Итого за Обед		Калорийность-1 012, Белки-51, Жиры-42, Углеводы-102	145-00
Итого за день		Калорийность-1 012, Белки-51, Жиры-42, Углеводы-102	145-00

Блюда приготовлены в соответствии с тех.картами

Старший повар


