

(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			
50	Бутерброд с повидлом 30/20 Кумены <small>хлеб пшеничный 0,45 /кумены, повидло</small>	Калорийность-94, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	15-00
230	Каша ячневая молочная рассыпчатая 220/10 <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в вид утук, крупа ячневая, масло сливочное обогащенное, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-370, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-58	36-00
200	Чай с сахаром витаминизированный <small>сахар-песок, чай черный, мятя сушеная</small>	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
30	Хлеб пшеничный / Кумены	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
Итого за Завтрак		Калорийность-576, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-98	60-00
Итого за день		Калорийность-576, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-98	60-00

Блюда приготовлены в соответствии с тех.картами

Старший повар

Руководитель образовательного учреждения

(КОГОБУ СШ ПГТ КУМЕНЫ 12лет и старше)

эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)	Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность
Калорийность-100, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11	21-00	100	Салат из белокочанной капусты <small>капуста, морковь, сахар-песок, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	100
Калорийность-141, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-21	21-00	250	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне <small>картофель, макаронные изделия яичные (вермишель), морковь, лук репчатый, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	210
Калорийность-231, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-4	63-00	120	Гуляш из мяса кур 80/40 <small>мясо иб.1 категории (грудка), лук репчатый, морковь, масло подсолнечное дп, т. йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	120
Калорийность-246, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-40	14-00	150	Каша гречневая рассыпчатая 150 <small>крупа гречневая, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	140
Калорийность-136, Углеводы-33	10-00	200	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм) <small>изюм, сахар-песок, кислота лимонная</small>	136
Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00	30	Хлеб пшеничный / Кумены	71
Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00	30	Хлеб ржано-пшеничный /Кумены	63
Калорийность-988, Белки-36, Жиры-32, Углеводы-136	136-00	Итого за Обед		988
Калорийность-988, Белки-36, Жиры-32, Углеводы-136	136-00	Итого за день		988

Руководитель образовательного учреждения



Блюда приготовлены в соответствии с тех.картами

Старший повар

