

**(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)
<b>Завтрак</b>			
90	<b>Биточки рубленые из птицы 90 г</b> <small>масло шб 1 категории (сливки), хлеб пшеничный 0,5 высшего сорта, лук репчатый, мука пшеничная в/с обогащенная, масло подсолнечное дп, соль йодированная с повышенным содержанием натрия</small>	Калорийность-228, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-9	49-00
150	<b>Каша рисовая рассыпчатая 150</b> <small>крупа рисовая, соль йодированная с повышенным содержанием натрия, масло сливочное обогащенное</small>	Калорийность-208, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-40	19-00
30	<b>Соус томатный</b> <small>паста-паста, морковь, масло сливочное обогащенное, мука пшеничная в/с обогащенная, лук репчатый, масло подсолнечное дп, соль йодированная с повышенным содержанием натрия, сахар-песок, лист лавровый</small>	Калорийность-25, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
200	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар-песок, чай черный</small>	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный /Кумены</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
30	<b>Хлеб пшеничный / Кумены</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-636, Белки-24, Жиры-20, Углеводы-88	<b>85-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-636, Белки-24, Жиры-20, Углеводы-88	<b>85-00</b>

Блюда приготовлены в соответствии с техкартами

Старший повар

Руководитель  
образовательного  
учреждения

ООО "Русский торговый дом"

13.02.2024

**(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)
<b>Обед</b>			
100	<b>Винегрет овощной с зеленым горошком 100</b> <small>картофель, свекла, огурцы консервированные, капуста, морковь, горошек зеленый консервы, лук репчатый, масло подсолнечное дп, сахар-песок, соль йодированная с повышенным содержанием натрия, кислота лимонная</small>	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-8	22-00
250	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 250</b> <small>картофель, макаронные изделия высшего сорта (геркулес), морковь, лук репчатый, мясо шб 1 категории (бедро, тушка), масло подсолнечное дп, соль йодированная с повышенным содержанием натрия</small>	Калорийность-141, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-21	21-00
100	<b>Куры запеченные (голень) 100</b> <small>масло шб 1 категории кукурузное (голень), масло подсолнечное дп, соль йодированная с повышенным содержанием натрия, перец черный молотый</small>	Калорийность-305, Белки-24, Жиры-23	82-00
150	<b>Изделия макаронные отварные 150</b> <small>макаронные изделия группы а фигурные, соль йодированная с повышенным содержанием натрия, масло сливочное обогащенное</small>	Калорийность-202, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-37	13-00
30	<b>Соус томатный</b> <small>паста-паста, морковь, масло сливочное обогащенное, мука пшеничная в/с обогащенная, лук репчатый, масло подсолнечное дп, соль йодированная с повышенным содержанием натрия, сахар-песок, лист лавровый</small>	Калорийность-25, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
200	<b>Чай с лимоном и сахаром</b> <small>сахар-песок, лимон, чай черный</small>	Калорийность-44, Углеводы-10	8-00
30	<b>Хлеб пшеничный / Кумены</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный /Кумены</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-914, Белки-41, Жиры-35, Углеводы-105	<b>158-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-914, Белки-41, Жиры-35, Углеводы-105	<b>158-00</b>

Блюда приготовлены в соответствии с техкартами

Старший повар

Руководитель  
образовательного  
учреждения

Н.В. Гасникова