

(КОГОбУ СШ ПГТ КУМЕНЫ 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
100	Тефтели мясные с рисом 60/40 <i>мясо свинины замороженное, лук репчатый, мука пшеничная в/с обогащенная, крупа рисовая, масло подсолнечное дп, томат-паста, морковь, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-214, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-11	42-00
150	Каша гречневая рассыпчатая 150 <i>крупа гречневая, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-246, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-40	14-00
30	Соус томатный <i>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</i>	Калорийность-25, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
200	Чай с сахаром витаминизированный <i>сахар-песок, чай черный, мята сушеная</i>	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
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 Завтрак		Калорийность-660, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-90	73-00
Итого за день		Калорийность-660, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-90	73-00
Блюда приготовлены в соответствии с тех. картами	Старший повар	Руководитель образовательного учреждения	

(КОГОбУ СШ ПГТ КУМЕНЫ 12лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед			
30	Горошек зеленый (гарнировка) 30	Калорийность-7, Углеводы-1	12-00
250	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне 250 <i>картофель, горох колотый, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное дп, мясо цб 1 категории (бедро, тушка), соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-178, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-20	15-00
100	Котлеты рубленые Мясные 100 <i>мясо цб 1 категории (срудка), лук репчатый, мясо свинины замороженное, хлеб пшеничный 0,5 /т/ж/з/ж/к, сухари панировочные, яйцо диетическое, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-256, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-12	62-00
150	Картофельное пюре 150 <i>картофель, молоко ультрапастеризованное обогащенное в вид упаковки, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-168, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	26-00
200	Напиток лимонный 200 <i>сахар-песок, лимоны</i>	Калорийность-103, Углеводы-25	12-00
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-846, Белки-29, Жиры-30, Углеводы-109	134-00
Итого за день		Калорийность-846, Белки-29, Жиры-30, Углеводы-109	134-00
Блюда приготовлены в соответствии с тех. картами	Старший повар	Руководитель образовательного учреждения	

Н.В. Гасникова