

(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			
40	Бутерброд с сыром 30/10 Кумены <i>хлеб пшеничный 0,45 /кумена, сыр п-твердый детский</i>	Калорийность-82, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-10	16-00
240	Каша рисовая молочная жидкая 235/5 <i>молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд 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 сахаром <i>сахар-песок, чай черный</i>	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
30	Хлеб пшеничный / Кумены	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
Итого за Завтрак		Калорийность-448, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-71	62-00
Итого за день		Калорийность-448, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-71	62-00
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			
100	Салат витаминный 100 <i>капуста, морковь, яблоки, сахар-песок, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12	25-00
250	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне 250 <i>капуста, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, мясо цб 1 категории кусковое (бедро, тушка), масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-107, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9	23-00
100	Котлеты рубленые Особые 100 <i>мясо цб 1 категории (грудка), мясо свиное замороженное, хлеб пшеничный 1с обогащенный дп формовой, сухари панировочные, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-304, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-18	64-00
150	Каша рисовая рассыпчатая 150 <i>крупа рисовая, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное обогащенное</i>	Калорийность-208, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-40	19-00
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 <i>сахар-песок, чай черный</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 Обед		Калорийность-922, Белки-31, Жиры-35, Углеводы-118	148-00
Итого за день		Калорийность-922, Белки-31, Жиры-35, Углеводы-118	148-00
Блюда приготовлены в соответствии с тех.картами		Старший повар	

