

**(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>Котлеты рубленые Особые 90</b> <small>мясо цб 1 категории (свинка), мясо свиными замороженное, хлеб пшеничный 1с обогащенный дп формовой, сахар паштоточный, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-274, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-16	<b>58-00</b>
150	<b>Изделия макаронные отварные 150</b> <small>макаронные изделия крупы и фигурные, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное обогащенное</small>	Калорийность-202, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-37	<b>13-00</b>
30	<b>Соус томатный</b> <small>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</small>	Калорийность-25, Жиры-2, Углеводы-2	<b>5-00</b>
200	<b>Чай с лимоном и сахаром</b> <small>сахар-песок, лимоны, чай черный</small>	Калорийность-44, Углеводы-10	<b>8-00</b>
30	<b>Хлеб пшеничный / Кумены</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	<b>4-00</b>
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный /Кумены</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	<b>3-00</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-679, Белки-26, Жиры-21, Углеводы-92	<b>91-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-679, Белки-26, Жиры-21, Углеводы-92	<b>91-00</b>

Блюда приготовлены в соответствии с тех. картами

Старший повар

Руководитель образовательного учреждения

**(КОГОБУ СШ ПГТ КУМЕНЫ 12лет 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>Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы 100</b> <small>капуста, морковь, кукуруза консервированная, масло подсолнечное дп, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-148, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-16	<b>29-00</b>
250	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 250</b> <small>картофель, макаронные изделия тонкие (вермишель), морковь, лук репчатый, мясо цб 1 категории (бедро, тушка), масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-141, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-21	<b>21-00</b>
120	<b>Гуляш из мяса кур 80/40</b> <small>мясо цб 1 категории (свинка), лук репчатый, морковь, масло подсолнечное дп, томат-паста, мука пшеничная в/с обогащенная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-231, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-4	<b>63-00</b>
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая 150</b> <small>крупа гречневая, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-246, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-40	<b>14-00</b>
200	<b>Компот из плодов (яблоки) 200</b> <small>яблоки, сахар-песок</small>	Калорийность-47, Углеводы-16	<b>10-00</b>
30	<b>Хлеб пшеничный / Кумены</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	<b>4-00</b>
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный /Кумены</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	<b>3-00</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-947, Белки-37, Жиры-35, Углеводы-124	<b>144-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-947, Белки-37, Жиры-35, Углеводы-124	<b>144-00</b>

Блюда приготовлены в соответствии с тех. картами

Старший повар

