

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

Блюда приготовлены в соответствии с тех.картами

Старший повар

Руководитель
образовательно
го учреждения

ООО "Русский торговый дом"

27.02.2024

(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	Винегрет овощной с зеленым горошком 100 <small>картофель, свекла, огурцы консервированные, капуста, морковь, горошек зеленый консерв., лук репчатый, масло подсолнечное дп, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, кислота лимонная</small>	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-8	22-00
250	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 250 <small>картофель, макаронные изделия мягкие (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	21-00
120	Гуляш из мяса кур 80/40 <small>мясо цб 1 категории (грудка), лук репчатый, морковь, масло подсолнечное дп, томат-паста, мука пшеничная в/с обалощенная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-231, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-4	63-00
150	Изделия макаронные отварные 150 <small>макаронные изделия группы а фигурные, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное обалощенное</small>	Калорийность-202, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-37	13-00
200	Компот из плодов (яблоки) 200 <small>яблоки, сахар-песок</small>	Калорийность-47, Углеводы-16	10-00
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-818, Белки-33, Жиры-27, Углеводы-113	136-00
Итого за день		Калорийность-818, Белки-33, Жиры-27, Углеводы-113	136-00

Блюда приготовлены в соответствии с тех.картами

Старший повар

Руководитель
образовательно
го учреждения