

**(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>			
100	<b>Тефтели мясные с рисом 60/40</b> <i>мясо свиным 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	<b>Каша гречневая рассыпчатая 150</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-246, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-40	14-00
30	<b>Соус томатный</b> <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	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный, мята сушеная</i>	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
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
шт	<b>Мандарины</b>		
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-660, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-90	<b>73-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-660, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-90	<b>73-00</b>

Блюда приготовлены  
в соответствии с  
тех.картами

Старший повар

Руководитель  
образовательно  
го учреждения**(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>			
30	<b>Горошек зеленый (гарнировка) 30</b>	Калорийность-7, Углеводы-1	12-00
250	<b>Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне 250</b> <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	<b>Котлеты рубленые Мясные 100</b> <i>мясо цб 1 категории (грудка), лук репчатый, мясо свиным замороженное, хлеб пшеничный 0,5 /лижанка, 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	<b>Картофельное пюре 150</b> <i>картофель, молоко ультрапастеризованное обогащенное в шд упак, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-168, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	26-00
200	<b>Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)</b> <i>изюм, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Калорийность-136, Углеводы-33	10-00
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-879, Белки-29, Жиры-30, Углеводы-117	<b>132-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-879, Белки-29, Жиры-30, Углеводы-117	<b>132-00</b>

Блюда приг отовлены  
в соответствии с  
тех.картами

Старший повар

Руководитель  
образовательно  
го учреждения