

(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)
Завтрак			
100	Гуляши из мяса кур 60/40 <i>мясо цб I категории (срудка), лук репчатый, морковь, масло подсолнечное дп, томат-паста, мука пшеничная в/с обогащенная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-192, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-3	53-00
150	Изделия макаронные отварные 150 <i>макаронные изделия группы а фигурные, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное обогащенное</i>	Калорийность-202, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-37	13-00
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный</i>	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
30	Хлеб ржано-пшеничный /Кумыны	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
30	Хлеб пшеничный / Кумыны	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
150	Мандарин	Калорийность-57, Белки-1, Углеводы-11	=
Итого за Завтрак		Калорийность-626, Белки-24, Жиры-17, Углеводы-88	78-00
Итого за день		Калорийность-626, Белки-24, Жиры-17, Углеводы-88	78-00

Блюда приготовлены в соответствии с тех.картами

Старший повар

Руководитель
образовательно-
го учреждения

ООО "Русский торговый дом"

01.03.2024

(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)
Обед			
60	Салат из свеклы с сыром 60 <i>свекла, сыр п-твердый детский, масло подсолнечное дп</i>	Калорийность-142, Белки-3, Жиры-13, Углеводы-4	20-00
250	Суп из овощей на курином бульоне 250 <i>картофель, капуста, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, мясо цб I категории кусковое (бедро, тушка), масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-11	19-00
100	Наггетсы куриные 100 <i>мясо цб I категории (срудка), сухари панировочные, яйцо диетическое, мука пшеничная в/с обогащенная, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-305, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-2	71-00
150	Изделия макаронные отварные 150 <i>макаронные изделия группы а фигурные, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное обогащенное</i>	Калорийность-202, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-37	13-00
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 / Кумыны	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
30	Хлеб ржано-пшеничный /Кумыны	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
Итого за Обед		Калорийность-950, Белки-32, Жиры-42, Углеводы-93	140-00
Итого за день		Калорийность-950, Белки-32, Жиры-42, Углеводы-93	140-00

Блюда приготовлены в соответствии с тех.картами

Старший повар

Руководитель
образовательно-
го учреждения

Н.В. Гасникова

