

(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			
40	Бутерброд с маслом 30/10 Кумены <small>хлеб пшеничный 0,45 /кумены, масло сливочное обогащенное</small>	Калорийность-124, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-10	21-00
230	Макаронные изделия с тертым сыром 230 <small>макаронные изделия группы а фигурные, сыр п-твердый детский, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-384, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-47	44-00
200	Чай с лимоном и сахаром <small>сахар-песок, лимон, чай черный</small>	Калорийность-44, Углеводы-10	8-00
30	Хлеб пшеничный / Кумены	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
Итого за Завтрак		Калорийность-623, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-81	77-00
Итого за день		Калорийность-623, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-81	77-00
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)
Обед			
30	Кукуруза консервированная (гарнировка) 30	Калорийность-98, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	16-00
250	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне 250 <small>капуста, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, мясо цб 1 категории кусковое (бедро, тушка), масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-107, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9	23-00
100	Куры запеченные (голень) 100 <small>мясо цб 1 категории кусковое (голень), масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, перец черный молотый</small>	Калорийность-305, Белки-24, Жиры-23	82-00
150	Каша рисовая рассыпчатая 150 <small>крупа рисовая, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное обогащенное</small>	Калорийность-208, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-40	19-00
30	Соус томатный <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	5-00
200	Чай с лимоном и сахаром <small>сахар-песок, лимон, чай черный</small>	Калорийность-44, Углеводы-10	8-00
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
шт	Яблоки свежие		
Итого за Обед		Калорийность-921, Белки-38, Жиры-36, Углеводы-106	160-00
Итого за день		Калорийность-921, Белки-38, Жиры-36, Углеводы-106	160-00
Блюда приготовлены в соответствии с тех.картами		Старший повар	Руководитель образовательного учреждения

