

**(КОГОБУ СШ ПГТ КУМЕНИ 7-11 лет)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
50	<b>Бутерброд с повидлом 30/20 Кумены</b> <small>хлеб пшеничный 0,45 кумены, повидло</small>	Калорийность-94, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	19-00
230	<b>Каша ячневая молочная рассыпчатая 220/10</b> <small>масло ультрапастеризованное обогатненное в шд утпк, крупа ячневая, масло сливочное обогатненное, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-370, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-58	39-00
200	<b>Чай с сахаром витаминизированный</b> <small>сахар-песок, чай черный, мята сушеная</small>	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
30	<b>Хлеб пшеничный / Кумены</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-576, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-98	<b>67-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-576, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-98	<b>67-00</b>
Блюда приготовлены в соответствии с тех.картами	Старший повар	Руководитель образовательного учреждения	

**(КОГОБУ СШ ПГТ КУМЕНИ 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>			
100	<b>Салат картофельный с огурцами солеными и луком 100</b> <small>картофель, огурцы консервированные, лук репчатый, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12	24-00
250	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 250</b> <small>картофель, макаронные изделия ленточные (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	23-00
120	<b>Гуляш из мяса кур 80/40</b> <small>мясо цб 1 категории (срудка), лук репчатый, морковь, масло подсолнечное дп, томат-паста, мука пшеничная в/с обогатненная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-231, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-4	63-00
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая 150</b> <small>крупа рисовая, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное обогатненное</small>	Калорийность-208, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-40	14-00
200	<b>Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)</b> <small>изюм, сахар-песок, кислота лимонная</small>	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-953, Белки-31, Жиры-30, Углеводы-137	<b>141-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-953, Белки-31, Жиры-30, Углеводы-137	<b>141-00</b>
Блюда приготовлены в соответствии с тех.картами	Старший повар	Руководитель образовательного учреждения	

