

(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	Тефтели мясные с рисом 60/40 <i>мясо свиным замороженным, лук репчатый, мука пшеничная в/с обогащенная, крупа рисовая, масло подсолнечное дн, томат-паста, морковь, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-214, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-11	42-00
150	Каша гречневая рассыпчатая 150 <i>крупа гречневая, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-246, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-40	14-00
30	Соус томатный <i>томат-паста, морковь, масло сливочное обогащенное, мука пшеничная в/с обогащенная, лук репчатый, масло подсолнечное дн, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сахар-песок, лист лавровый</i>	Калорийность-25, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
200	Чай с сахаром витаминизированный <i>сахар-песок, чай черный, лим. сушеная</i>	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
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 Завтрак		Калорийность-660, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-90	73-00
Итого за день		Калорийность-660, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-90	73-00

Блюда приготовлены в соответствии с тех.картами

Старший повар

Руководитель образовательного учреждения

ООО "Русский торговый дом"

13.03.2024

(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			
30	Горошек зеленый (гарнировка) 30	Калорийность-7, Углеводы-1	12-00
250	Уха рыбацкая 250 <i>картофель, филе из рыбы, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-113, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-17	36-00
100	Котлеты рубленые Мясные 100 <i>мясо цб 1 категории (грудин), лук репчатый, мясо свиным замороженным, хлеб пшеничный 0,5 /тлжшш, специи паприка, перец, яйцо диетическое, масло подсолнечное дн, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-256, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-12	62-00
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 дн, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сахар-песок, лист лавровый</i>	Калорийность-25, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
200	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм) <i>изюм, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Калорийность-136, Углеводы-33	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-873, Белки-31, Жиры-23, Углеводы-129	145-00
Итого за день		Калорийность-873, Белки-31, Жиры-23, Углеводы-129	145-00

Блюда приготовлены в соответствии с тех.картами

Старший повар

Руководитель образовательного учреждения

