

(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 1 категории (грудки), лук репчатый, морковь, масло подсолнечное дп, тампак-паста, специи, лук репчатый и/с обогаченный, 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 обогаченное</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
200	Сок фруктовый 0,2 <i>яблоки, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Калорийность-370, Углеводы-141	=
Итого за Завтрак		Калорийность-939, Белки-23, Жиры-17, Углеводы-218	78-00
Итого за день		Калорийность-939, Белки-23, Жиры-17, Углеводы-218	78-00

Блюда приготовлены
в соответствии с
тех.картами

Старший повар

Руководитель
образовательно
го учреждения

ООО "Русский торговый дом"

22.03.2024

(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)
Обед			
60	Салат из свеклы с сыром 60 <i>свекла, сыр п-твердый датский, 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 1 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	Котлеты рубленые Мясные 100 <i>мясо цб 1 категории (грудка), лук репчатый, мясо свиным замороженное, хлеб пшеничный 0,5 /пшеника, сахар пшеничный и яйцо диетическое, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-256, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-12	62-00
150	Каша рисовая рассыпчатая 150 <i>крупа рисовая, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное обогаченное</i>	Калорийность-208, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-40	19-00
30	Соус томатный <i>помидоры-паста, морковь, масло сливочное обогаченное, лук пшеничный и/с обогаченный, 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	Компот из плодов (яблоки) 200 <i>яблоки, сахар-песок</i>	Калорийность-47, Углеводы-16	10-00
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-913, Белки-28, Жиры-40, Углеводы-112	142-00
Итого за день		Калорийность-913, Белки-28, Жиры-40, Углеводы-112	142-00

Блюда приготовлены
в соответствии с
тех.картами

Старший повар

Руководитель
образовательно
го учреждения