

(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) |
|-------------------------|--|--|----------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 40 | Бутерброд с маслом 30/10 Кумены <i>хлеб пшеничный 0,45 /кумены, масло сливочное обогаченное</i> | Калорийность-124, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-10 | 19-00 |
| 230 | Макаронные изделия с тертым сыром 230 <i>макаронные изделия группы а фигурные, сыр п-твердый детский, масло сливочное обогаченное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i> | Калорийность-384, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-47 | 44-00 |
| 200 | Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный</i> | Калорийность-41, Углеводы-10 | 5-00 |
| 30 | Хлеб пшеничный / Кумены | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14 | 4-00 |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-620, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-81 | 72-00 |
| Итого за день | | Калорийность-620, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-81 | 72-00 |

Блюда приготовлены в соответствии с тех.картами

Старший повар

Руководитель образовательного учреждения

ООО "Русский торговый дом"

25.03.2024

(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) |
|----------------------|--|--|----------------------------|
| <u>Обед</u> | | | |
| 30 | Кукуруза консервированная (гарнировка) 30 | Калорийность-98, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18 | 12-00 |
| 250 | Щи из свежей капусты с картофелем 250 <i>капуста, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i> | Калорийность-97, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9 | 20-00 |
| 100 | Куры запеченные (голень) 100 <i>мясо цб 1 категории кусковое (голень), масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, перец черный молотый</i> | Калорийность-305, Белки-24, Жиры-23 | 82-00 |
| 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>томат-паста, морковь, масло сливочное обогаченное, мука пшеничная в/с обогаченная, 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 / 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-908, Белки-37, Жиры-36, Углеводы-106 | 150-00 |
| Итого за день | | Калорийность-908, Белки-37, Жиры-36, Углеводы-106 | 150-00 |

Блюда приготовлены в соответствии с тех.картами

Старший повар

Руководитель образовательного учреждения

ООО "Русский торговый дом"

25.03.2024