

### (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)
<b>Завтрак</b>			
90	<b>Зразы школьные 90 /Кумыны</b> <i>мисо шб 1 категории (грудка), мисо свиным замороженным, лук репчатый, хлеб пшеничный 0,45 сухими, яйцо диетическое, сахар пшеничный, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-235, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-12	49-00
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая 150</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное обогатненное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-246, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-40	14-00
30	<b>Соус томатный</b> <i>томат-паста, морковь, масло сливочное обогатненное, лук репчатый, мисо обогатненная, 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	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный</i>	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный /Кумыны</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
30	<b>Хлеб пшеничный / Кумыны</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
200	<b>Сок фруктовый 0,2</b> <i>яблоко, сахар-песок, кислоты лимонная</i>	Калорийность-370, Углеводы-141	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-1 051, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-232	80-00
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 051, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-232	80-00

Блюда приготовлены в соответствии с тех.картами

Старший повар

ООО "Русский торговый дом"



Н.В. Гасникова

02.04.2024

### (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)
<b>Обед</b>			
100	<b>Винегрет овощной 100</b> <i>картофель, свекла, огурцы консервированные, капуста, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное дп, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, кислота лимонная</i>	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8	21-00
250	<b>Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне 250</b> <i>картофель, горох колотый, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное дп, мисо шб 1 категории (бедро, тушка), соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-178, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-20	15-00
100	<b>Куры запеченные (голень) 100</b> <i>мисо шб 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	<b>Изделия макаронные отварные 150</b> <i>макаронные изделия группы и фигурные, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное обогатненное</i>	Калорийность-202, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-37	13-00
200	<b>Компот из плодов (яблоки) 200</b> <i>яблоко, сахар-песок</i>	Калорийность-47, Углеводы-16	10-00
30	<b>Хлеб пшеничный / Кумыны</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный /Кумыны</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-929, Белки-42, Жиры-37, Углеводы-108	148-00
<b>Итого за день</b>		Калорийность-929, Белки-42, Жиры-37, Углеводы-108	148-00

Блюда приготовлены в соответствии с тех.картами

Старший повар



Н.В. Гасникова