

## (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>			
40	<b>Бутерброд с сыром 30/10 Кумены</b> <small>хлеб пшеничный 0,45 кумены, сыр п-твердый детский</small>	Калорийность-82, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-10	19-00
230	<b>Каша пшеничная молочная жидкая 220/10</b> <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в шд упак, крупа пшеница шлифованная, масло сливочное обогащенное, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-298, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-38	36-00
200	<b>Чай с лимоном и сахаром</b> <small>сахар-песок, лимон, чай черный</small>	Калорийность-44, Углеводы-10	8-00
30	<b>Хлеб пшеничный / Кумены</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-495, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-72	67-00
<b>Итого за день</b>		Калорийность-495, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-72	67-00

Блюда приготовлены в соответствии с тех.картами

Старший повар

ООО "Русский торговый дом"



Н.В. Гасникова

08.04.2024

## (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>Салат картофельный с сельдью 100</b> <small>картофель, сельдь м/с, лук репчатый, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-124, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-13	31-00
250	<b>Рассольник Ленинградский на курином бульоне 250</b> <small>картофель, огурцы консервированные, морковь, сметана 15%, лук репчатый, крупа перловая, мясо цб 1 категории кусковое (бедро, тушка), масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-17	27-00
100	<b>Биточки рубленые из птицы 100 к</b> <small>мясо цб 1 категории (грудка), хлеб пшеничный 0,5 тижанка, лук репчатый, мука пшеничная в/с обогащенная, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-253, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-10	58-00
150	<b>Каша рисовая рассыпчатая 150</b> <small>крупа рисовая, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное обогащенное</small>	Калорийность-208, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-40	19-00
30	<b>Соус томатный</b> <small>томат-паста, морковь, масло сливочное обогащенное, мука пшеничная в/с обогащенная, лук репчатый, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сахар-песок, лист лавровый</small>	Калорийность-25, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
200	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар-песок, чай черный</small>	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
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-928, Белки-34, Жиры-35, Углеводы-119	152-00
<b>Итого за день</b>		Калорийность-928, Белки-34, Жиры-35, Углеводы-119	152-00

Блюда приготовлены в соответствии с тех.картами

Старший повар

Руководитель образовательного учреждения



Н.В. Гасникова