

(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			
90	Биточки рубленые из птицы 90 к <i>мясо иб I категории (грудка), хлеб пшеничный 0,5 т/эквивал, лук репчатый, мука пшеничная в/с обогащенная, масло подсолнечное дн, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-228, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-9	49-00
150	Каша рисовая рассыпчатая 150 <i>крупа рисовая, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное обогащенное</i>	Калорийность-208, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-40	19-00
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 <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
Итого за Завтрак		Калорийность-636, Белки-24, Жиры-20, Углеводы-88	85-00
Итого за день		Калорийность-636, Белки-24, Жиры-20, Углеводы-88	85-00

Блюда приготовлены в соответствии с тех.картами

Старший повар

Руководитель образовательного учреждения

ООО "Русский торговый дом"

**(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			
100	Винегрет овощной с зеленым горошком 100 <i>картофель, свекла, огурцы консервированные, капуста, морковь, горошек зеленый консервы, лук репчатый, масло подсолнечное дн, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, кислота лимонная</i>	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-8	22-00
250	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 250 <i>картофель, макаронные изделия ленточные (вермишель), морковь, лук репчатый, мясо иб I категории (бедро, тушка), масло подсолнечное дн, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-141, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-21	21-00
120	Гуляш из мяса кур 80/40 <i>мясо иб I категории (грудка), лук репчатый, морковь, масло подсолнечное дн, томат-паста, мука пшеничная в/с обогащенная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-231, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-4	68-00
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
200	Напиток лимонный 200 <i>сахар-песок, лимон</i>	Калорийность-103, Углеводы-25	12-00
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-918, Белки-36, Жиры-30, Углеводы-125	144-00
Итого за день		Калорийность-918, Белки-36, Жиры-30, Углеводы-125	144-00

Блюда приготовлены в соответствии с тех.картами

Старший повар

Руководитель образовательного учреждения

ООО "Русский торговый дом"

