

(КОГОБУ СШ ПГТ КУМЕНИ 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
90	Тефтели мясные 90 <i>мясо свиным замороженное, лук репчатый, крупа рисовая, мука пшеничная в/с обогащенная, масло подсолнечное дп</i>	Калорийность-248, Белки-13, Жиры-17, Углеводы-10	53-00
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
30	Соус томатный <i>палат-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</i>	Калорийность-25, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
200	Чай с сахаром витаминизированный <i>сахар-песок, чай черный, мята сушеная</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
30	Яблоки свежие шт <i>бублик из муки в-с обогащенная дп "любимая" заморож., металл пастеризованный, масло подсолнечное дп</i>	Калорийность-11, Углеводы-2	=
Итого за Завтрак		Калорийность-705, Белки-26, Жиры-25, Углеводы-91	84-00
Итого за день		Калорийность-705, Белки-26, Жиры-25, Углеводы-91	84-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех.картами

Старший повар

Руководитель
образовательно
го учреждения

ООО "Русский торговый дом"

**(КОГОБУ СШ ПГТ КУМЕНИ 12 лет и старше)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед			
30	Горошек зеленый (гарнировка) 30	Калорийность-7, Углеводы-1	12-00
250	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне 250 <i>картофель, горох казовый, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное дп, мясо цб 1 категории (бедро, тушка), соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-178, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-20	15-00
100	Котлеты рубленые Мясные 100 <i>мясо цб 1 категории (грубка), лук репчатый, мясо свиным замороженное, хлеб пшеничный 0.5 /пшанка, сухари панировочные, яйцо диетическое, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-256, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-12	62-00
150	Картофельное пюре 150 <i>картофель, молоко ультрапастеризованное обогащенное в шт упаковке, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-168, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	26-00
200	Компот из плодов (яблоки) 200 <i>яблока, сахар-песок</i>	Калорийность-47, Углеводы-16	10-00
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-790, Белки-29, Жиры-30, Углеводы-100	132-00
Итого за день		Калорийность-790, Белки-29, Жиры-30, Углеводы-100	132-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех.картами

Старший повар

Руководитель
образовательно
го учреждения

