

(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			
50	Омлет натуральный 50 <small>яйцо диетическое, молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло подсолнечное дп</small>	Калорийность-100, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-1	25-00
230	Каша ячневая молочная рассыпчатая 220/10 <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, крупа ячневая, сахар-песок, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-370, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-58	35-00
200	Чай с сахаром витаминизированный <small>сахар-песок, чай черный, листья сушеная</small>	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
30	Хлеб пшеничный / Кумены	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
Итого за Завтрак		Калорийность-582, Белки-17, Жиры-20, Углеводы-83	69-00
Итого за день		Калорийность-582, Белки-17, Жиры-20, Углеводы-83	69-00

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	Салат картофельный с сельдью 100 <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	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 250 <small>картофель, макаронные изделия явные (вермишель), морковь, лук репчатый, мясо цб 1 категории (бедро, тушка), масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-141, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-21	23-00
120	Гуляш из мяса кур 80/40 <small>мясо цб 1 категории (срудка), лук репчатый, морковь, масло подсолнечное дп, томат-паста, мука пшеничная в/с обогащенная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-231, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-4	63-00
150	Каша гречневая рассыпчатая 150 <small>крупа гречневая, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-246, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-40	14-00
200	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм) <small>изюм, сахар-песок, кислота лимонная</small>	Калорийность-136, Углеводы-33	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-1 012, Белки-39, Жиры-33, Углеводы-138	148-00
Итого за день		Калорийность-1 012, Белки-39, Жиры-33, Углеводы-138	148-00

Блюда приготовлены в соответствии с тех.картами

Старший повар

Руководитель образовательного учреждения

