

(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			
100	Тефтели мясные с рисом 60/40 <small>мясо свиное замороженное, лук репчатый, мука пшеничная в/с обогащенная, крупа рисовая, масло подсолнечное д/п, томат-паста, морковь, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-214, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-11	42-00
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
30	Соус томатный <small>томат-паста, морковь, масло сливочное обогащенное, мука пшеничная в/с обогащенная, лук репчатый, масло подсолнечное д/п, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сахар-песок, лист лавровый</small>	Калорийность-24, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
200	Чай с сахаром витаминизированный <small>сахар-песок, чай черный, мата сушеная</small>	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
	Яблоки свежие шт <small>яблока из муш в-с обогащенная д/п "экзотика" заморож., жележ пастеризованный, масло подсолнечное д/п</small>	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-13	=
Итого за Завтрак		Калорийность-722, Белки-24, Жиры-24, Углеводы-103	73-00
Итого за день		Калорийность-722, Белки-24, Жиры-24, Углеводы-103	73-00

Блюда приготовлены в соответствии с техкартами

Старший повар



ООО "Русский торговый дом"



24.04.2024

(КОГОБУ СШ ПГТ КУМЕНЫ 12 лет и старше)

В. Гасникова

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 <small>картофель, лук колотый, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное д/п, мясо цб 1 категории (бедро, тушка), соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-178, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-20	15-00
100	Котлеты рубленые Мясные 100 <small>мясо цб 1 категории (грубка), лук репчатый, мясо свиное замороженное, хлеб пшеничный 0,5/мг/зака, сухари панировочные, яйцо диетическое, масло подсолнечное д/п, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-256, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-12	62-00
150	Картофельное пюре 150 <small>картофель, молоко ультрапастеризованное обогащенное в шд упаковке, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-168, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	26-00
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-879, Белки-29, Жиры-30, Углеводы-117	132-00
Итого за день		Калорийность-879, Белки-29, Жиры-30, Углеводы-117	132-00

Блюда приготовлены в соответствии с техкартами

Старший повар




В. Гасникова