

**(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>			
100	<b>Гуляш из мяса кур 60/40</b> <i>мясо цб 1 категории (срудка), лук репчатый, морковь, масло подсолнечное дп, томат-паста, муки пшеничная в/с обогащенная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-192, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-3	53-00
150	<b>Изделия макаронные отварные 150</b> <i>макаронные изделия группы а фигурные, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное обогащенное</i>	Калорийность-194, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-35	12-00
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный</i>	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный /Кумены</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
30	<b>Хлеб пшеничный / Кумены</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
1000	<b>Сок фруктовый 0,2</b> <i>яблоки, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Калорийность-1 850, Белки-2, Углеводы-705	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-2 411, Белки-25, Жиры-17, Углеводы-780	77-00
<b>Итого за день</b>		Калорийность-2 411, Белки-25, Жиры-17, Углеводы-780	77-00

Блюда приготовлены в соответствии с тех.картами

Старший повар

ООО "Русский торговый дом"

Руководитель  
образовательного  
учреждения  
ПГТ Кумены

Н.В. Гасникова

26.04.2024

**(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>			
60	<b>Салат из свеклы с сыром 60</b> <i>свекла, сыр п-твердый детский, масло подсолнечное дп</i>	Калорийность-142, Белки-3, Жиры-13, Углеводы-4	20-00
250	<b>Суп из овощей на курином бульоне 250</b> <i>картофель, капуста, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, мясо цб 1 категории кусковое (бедро, тушка), масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-11	19-00
100	<b>Наггетсы куриные 100</b> <i>мясо цб 1 категории (срудка), сухари панировочные, яйцо диетическое, муки пшеничная в/с обогащенная, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-305, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-2	71-00
150	<b>Каша рисовая рассыпчатая 150</b> <i>крупа рисовая, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное обогащенное</i>	Калорийность-208, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-40	19-00
30	<b>Соус томатный</b> <i>томат-паста, морковь, масло сливочное обогащенное, муки пшеничная в/с обогащенная, лук репчатый, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сахар-песок, лист лавровый</i>	Калорийность-24, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
200	<b>Компот из плодов (яблоки) 200</b> <i>яблоки, сахар-песок</i>	Калорийность-47, Углеводы-16	10-00
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-961, Белки-30, Жиры-43, Углеводы-102	151-00
<b>Итого за день</b>		Калорийность-961, Белки-30, Жиры-43, Углеводы-102	151-00

Блюда приготовлены в соответствии с тех.картами

Старший повар

Руководитель  
образовательного  
учреждения

Н.В. Гасникова