

(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			
50	Бутерброд с повидлом 30/20 Кумены <i>хлеб пшеничный 0,45 кумены, повидло</i>	Калорийность-184, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-26	19-00
230	Каша ячневая молочная рассыпчатая 220/10 <i>молоко ультрапастеризованное обогащенное в вид упаковки, крупа ячневая, сахар-песок, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-370, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-58	36-00
200	Чай с лимоном и сахаром <i>сахар-песок, лимон, чай черный</i>	Калорийность-44, Углеводы-10	8-00
30	Хлеб пшеничный / Кумены	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
шт	Сок фруктовый 0,2 <i>яблоко, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Калорийность-1 850, Белки-2, Углеводы-705	=
Итого за Завтрак		Калорийность-2 519, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-813	67-00
Итого за день		Калорийность-2 519, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-813	67-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех.картами

Старший повар

Руководитель
образовательного
учреждения

ООО "Русский торговый дом"

03.05.2024

(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			
100	Салат из свеклы с растительным маслом 100 <i>свеки, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-8	16-00
250	Борщ с капустой и картофелем 240/10 <i>свеки, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло подсолнечное дп, томат-паста, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-13	23-00
100	Котлеты рубленые Мясные 100 <i>мясо цб 1 категории (грудка), лук репчатый, мясо свинины замороженное, хлеб пшеничный 0,5 ложка, сухари панировочные, яйцо диетическое, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-256, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-12	63-00
150	Изделия макаронные отварные 150 <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	Компот из плодов (яблоки) 200 <i>яблоко, 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-856, Белки-27, Жиры-33, Углеводы-111	131-00
Итого за день		Калорийность-856, Белки-27, Жиры-33, Углеводы-111	131-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех.картами

Старший повар

Руководитель
образовательного
учреждения

Н.В. Гасникова