

(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			
40	Бутерброд с маслом 30/10 Кумены <i>хлеб пшеничный 0,45 /кумены, масло сливочное обогатненное</i>	Калорийность-124, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-10	19-00
230	Макаронные изделия с тертым сыром 230 <i>макаронные изделия группы а фигурные, сыр п-твердый детский, масло сливочное обогатненное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-384, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-47	44-00
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный</i>	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
30	Хлеб пшеничный / Кумены	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
1000	Сок фруктовый 0,2 <i>яблоки, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Калорийность-1 850, Белки-2, Углеводы-705	=
Итого за Завтрак		Калорийность-2 470, Белки-19, Жиры-24, Углеводы-786	72-00
Итого за день		Калорийность-2 470, Белки-19, Жиры-24, Углеводы-786	72-00

Блюда приготовлены в соответствии с тех.картами

Старший повар

Руководитель образовательного учреждения

Н.В. Гасникова

ООО "Русский торговый дом"

06.05.2024

(КОГОБУ СШ ПГТ КУМЕНЫ 12лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед			
100	Салат из белокочанной капусты (новый урожай) 100 <i>капуста, морковь, сахар-песок, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-100, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11	23-00
250	Суп картофельный с рыбными консервами 250 <i>картофель, консервы рыбные, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-124, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-14	28-00
120	Гуляш из мяса кур 80/40 <i>мясо цб 1 категории (грудка), лук репчатый, морковь, масло подсолнечное дп, тмин-паста, мука пшеничная в/с обогатненная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-231, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-4	63-00
150	Каша гречневая рассыпчатая 150 <i>крупа гречневая, масло сливочное обогатненное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-246, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-40	14-00
200	Напиток лимонный 200 <i>сахар-песок, лимоны</i>	Калорийность-103, Углеводы-25	12-00
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-938, Белки-33, Жиры-35, Углеводы-121	147-00
Итого за день		Калорийность-938, Белки-33, Жиры-35, Углеводы-121	147-00

Блюда приготовлены в соответствии с тех.картами

Старший повар

Руководитель образовательного учреждения

Н.В. Гасникова