

**(КОГОБУ СШ ПГТ КУМЕНЫ 7-11 лет)**

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
90	<b>Биточки рубленые из птицы 90 г</b> <small>мясо цб 1 категории (грудка), хлеб пшеничный 0,5 т/масса, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, масло подсолнечное рафинированное с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-228, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-9	49-00
150	<b>Каша рисовая рассыпчатая 150</b> <small>крупа рисовая, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное безаппетитное</small>	Калорийность-208, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-40	19-00
30	<b>Соус томатный</b> <small>томат-паста, морковь, масло сливочное безаппетитное, мука пшеничная высшего сорта, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное с пониженным содержанием натрия, сахар-песок, лист лавровый</small>	Калорийность-24, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
200	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар-песок, чай черный</small>	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
шт	<b>Сок фруктовый 200</b>		
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-635, Белки-24, Жиры-20, Углеводы-88	<b>85-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-635, Белки-24, Жиры-20, Углеводы-88	<b>85-00</b>

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	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Обед</b>			
100	<b>Салат картофельный с огурцами солеными и луком 100</b> <small>картофель, огурцы консервированные, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12	24-00
250	<b>Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне 250</b> <small>капуста, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, мясо цб 1 категории кусковое (бедро, тушка), масло подсолнечное рафинированное с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-107, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9	23-00
240	<b>Жаркое по-домашнему (свинина) 240</b> <small>картофель, мясо свинины замороженное, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное с пониженным содержанием натрия, морковь, лист лавровый</small>	Калорийность-502, Белки-26, Жиры-32, Углеводы-27	80-00
200	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар-песок, чай черный</small>	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
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-887, Белки-35, Жиры-43, Углеводы-85	<b>139-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-887, Белки-35, Жиры-43, Углеводы-85	<b>139-00</b>

Блюда приготовлены в соответствии с тех. картами

Старший повар

Руководитель образовательного учреждения