

(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 <small>хлеб пшеничный 0,45 /кумены, масло сливочное обогатненное</small>	Калорийность-124, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-10	19-00
230	Макаронные изделия с тертым сыром 230 <small>макаронные изделия группы а фигурные, сыр п-твердый детский, масло сливочное обогатненное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-384, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-47	44-00
200	Чай с сахаром <small>сахар-песок, чай черный</small>	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
30	Хлеб пшеничный / Кумены	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
шт	Сок фруктовый 0,2 <small>яблоки, сахар-песок, кислота лимонная</small>	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

ООО "Русский торговый дом"

13.05.2024

(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)
Обед			
30	Кукуруза консервированная (гарнировка) 30	Калорийность-98, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	16-00
250	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне 250 <small>капуста, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, мясо цб 1 категории куриное (бедро, тушка), масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-107, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9	26-00
120	Гуляш из мяса кур 80/40 <small>мясо цб 1 категории (грудка), лук репчатый, морковь, масло подсолнечное дп, томат-паста, мука пшеничная нс обогатненная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-231, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-4	68-00
150	Каша гречневая рассыпчатая 150 <small>крупа гречневая, масло сливочное обогатненное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-246, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-40	14-00
200	Чай с сахаром <small>сахар-песок, чай черный</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
Итого за Обед		Калорийность-857, Белки-35, Жиры-30, Углеводы-108	136-00
Итого за день		Калорийность-857, Белки-35, Жиры-30, Углеводы-108	136-00

Блюда приготовлены в соответствии с тех. картами

Старший повар

Руководитель образовательного учреждения