

**(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>			
90	<b>Зразы школьные 90 /Кумыны</b>	Калорийность-235, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-12	49-00
	<small>мясо цб 1 категории (срудка), мясо свиным замороженное, лук репчатый, хлеб пшеничный 0,43 /кумыны, яйцо бытовое, сухари панировочные, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>		
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая 150</b>	Калорийность-246, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-40	14-00
	<small>крупа гречневая, масло сливочное обогаченное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>		
30	<b>Соус томатный</b>	Калорийность-24, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
	<small>томат-паста, морковь, масло сливочное обогаченное, мука пшеничная вс обогаченная, лук репчатый, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сахар-песок, лист лавровый</small>		
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
	<small>сахар-песок, чай черный</small>		
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный /Кумыны</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
30	<b>Хлеб пшеничный / Кумыны</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
200	<b>Сок фруктовый 0,2</b>	Калорийность-370, Углеводы-141	=
	<small>яблоки, сахар-песок, кислота лимонная</small>		
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-1 050, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-232	<b>80-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 050, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-232	<b>80-00</b>

Блюда приготовлены в соответствии с тех. картами

Старший повар

Руководитель образовательного учреждения

ООО "Русский торговый дом"

14.05.2024

**(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)
<b>Обед</b>			
30	<b>Горошек зеленый (гарнировка) 30</b>	Калорийность-7, Углеводы-1	12-00
250	<b>Рассольник Ленинградский 250</b>	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-17	28-00
	<small>картофель, огурцы консервированные, морковь, сметана 15%, лук репчатый, крупа перловая, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>		
100	<b>Куры запеченные (голень) 100</b>	Калорийность-305, Белки-24, Жиры-23	82-00
	<small>мясо цб 1 категории куриное (голень), масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, перец черный молотый</small>		
150	<b>Изделия макаронные отварные 150</b>	Калорийность-194, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-35	12-00
	<small>макаронные изделия группы а фигурные, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное обогаченное</small>		
30	<b>Соус томатный</b>	Калорийность-24, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
	<small>томат-паста, морковь, масло сливочное обогаченное, мука пшеничная вс обогаченная, лук репчатый, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сахар-песок, лист лавровый</small>		
200	<b>Компот из плодов (яблоки) 200</b>	Калорийность-47, Углеводы-16	10-00
	<small>яблоки, сахар-песок</small>		
30	<b>Хлеб пшеничный / Кумыны</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный /Кумыны</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-844, Белки-37, Жиры-34, Углеводы-98	<b>156-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-844, Белки-37, Жиры-34, Углеводы-98	<b>156-00</b>

Блюда приготовлены в соответствии с тех. картами

Старший повар

Руководитель образовательного учреждения

ООО "Русский торговый дом"