

(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			
90	Тефтели мясные 90 <small>мясо свиным замороженным, лук репчатый, крупа рисовая, мука пшеничная в/с обогащенная, масло подсолнечное дп</small>	Калорийность-248, Белки-13, Жиры-17, Углеводы-10	53-00
150	Картофельное пюре 150 <small>картофель, молоко ультрапастеризованное обогащенное в шид упаковке, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-168, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	26-00
200	Чай с сахаром <small>сахар-песок, чай черный</small>	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
30	Хлеб ржано-пшеничный /Кумены	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
30	Хлеб пшеничный / Кумены	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
200	Яблоки свежие шт <small>булочки из муки в-с обогащенная дп "любимая" заморож., молоко пастеризованное, масло подсолнечное дп</small>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	=
Итого за Завтрак		Калорийность-662, Белки-22, Жиры-24, Углеводы-86	91-00
Итого за день		Калорийность-662, Белки-22, Жиры-24, Углеводы-86	91-00

Блюда приготовлены в соответствии с тех.картами

Старший повар

Руководитель образовательного учреждения

Н.В. Гасникова

ООО "Русский торговый дом"

17.05.2024

(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			
100	Салат из свеклы с растительным маслом 100 <small>свекла, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-8	16-00
250	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне 250 <small>картофель, горох каютий, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное дп, мясо цб 1 категории (бедро, тушка), соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-178, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-20	21-00
100	Наггетсы куриные 100 <small>мясо цб 1 категории (филе), сухари панировочные, яйцо диетическое, мука пшеничная в/с обогащенная, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-305, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-2	71-00
150	Каша рисовая рассыпчатая 150 <small>крупа рисовая, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное обогащенное</small>	Калорийность-208, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-40	19-00
30	Соус томатный <small>томат-паста, морковь, масло сливочное обогащенное, мука пшеничная в/с обогащенная, лук репчатый, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сахар-песок, лист лавровый</small>	Калорийность-24, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
200	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм) 200 <small>сахар-песок, изюм, кислота лимонная</small>	Калорийность-78, Углеводы-14	8-00
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-1 039, Белки-32, Жиры-41, Углеводы-113	147-00
Итого за день		Калорийность-1 039, Белки-32, Жиры-41, Углеводы-113	147-00

Блюда приготовлены в соответствии с тех.картами

Старший повар

Руководитель образовательного учреждения

Н.В. Гасникова