

(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			
50	Омлет натуральный 50 <i>яйцо диетическое, молоко ультрапастеризованное обогащенное в вид упаковки, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло подсолнечное дп</i>	Калорийность-100, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-1	25-00
230	Каша пшеничная молочная жидкая 220/10 <i>молоко ультрапастеризованное обогащенное в вид упаковки, крупа пшеничная белая, масло сливочное обогащенное, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-298, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-38	35-00
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
шт	Круассан с вареной сгущенкой		
Итого за Завтрак		Калорийность-510, Белки-17, Жиры-22, Углеводы-63	69-00
Итого за день		Калорийность-510, Белки-17, Жиры-22, Углеводы-63	69-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех. картами

Старший повар

Руководитель
образовательно-
го учреждения

ООО "Русский торговый дом"

Н.В. Гасникова 20.05.2024

(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 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	21-00
250	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне 250 <i>свекла, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, мясо цб 1 категории хвостовое (бедро, тушка), масло подсолнечное дп, томат-паста, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-123, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-13	25-00
120	Гуляш из мяса кур 80/40 <i>мясо цб 1 категории (грудка), лук репчатый, морковь, масло подсолнечное дп, томат-паста, мука пшеничная в/с обогащенная, 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 обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-246, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-40	14-00
200	Компот из плодов (яблоки) 200 <i>яблоки, сахар-песок</i>	Калорийность-47, Углеводы-16	10-00
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-881, Белки-34, Жиры-34, Углеводы-111	140-00
Итого за день		Калорийность-881, Белки-34, Жиры-34, Углеводы-111	140-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех. картами

Старший повар

Руководитель
образовательно-
го учреждения

Н.В. Гасникова