

(КОГОВУ СШ ПГТ КУМЕНЫ 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
90	Тефтели мясные 90 <i>мясо свинины замороженное, лук репчатый, крупа рисовая, мука пшеничная в/с обогащенная, масло подсолнечное дп</i>	Калорийность-248, Белки-13, Жиры-17, Углеводы-10	53-00
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
30	Соус томатный <i>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</i>	Калорийность-24, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай чертый</i>	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
шт	Сок фруктовый 0,2 <i>яблоки, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Калорийность-370, Углеводы-141	=
Итого за Завтрак		Калорийность-1 063, Белки-26, Жиры-25, Углеводы-230	84-00
Итого за день		Калорийность-1 063, Белки-26, Жиры-25, Углеводы-230	84-00

Блюда приготовлены в
соответствии с
тех.картами

Старший повар

Руководитель
образовательно
го учреждения

21.05.2024

ООО "Русский торговый дом"

(КОГОВУ СШ ПГТ КУМЕНЫ 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Обед			
100	Салат из свеклы с растительным маслом 100 <i>свекла, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-8, Углеводы- 8	16-00
250	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне 250 <i>капуста, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, мясо цб I категории кусковое (бедро, тушка), масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-107, Белки-3, Жиры-6, Углеводы- 9	23-00
100	Куры запеченные (голень) 100 <i>мясо цб I категории кусковое (голень), масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, перец черный молотый</i>	Калорийность-305, Белки-24, Жиры-23	82-00
150	Картофельное пюре 150 <i>картофель, молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд.упак, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-168, Белки-4, Жиры-6, Углеводы- 24	26-00
200	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм) 200 <i>сахар-песок, изюм, кислота лимонная</i>	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-904, Белки-36, Жиры-43, Углеводы-82	162-00
Итого за день		Калорийность-904, Белки-36, Жиры-43, Углеводы-82	162-00

Блюда приготовлены в
соответствии с
тех.картами

Старший повар

Руководитель
образовательно
го учреждения

Н.В. Гасникова