

(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	Биточки рубленые из птицы 90 к <small>мясо ш/б 1 категории (бруско), хлеб пшеничный 0,5 /мг/кал, лук репчатый, мука пшеничная в/с обогатченная, масло подсолнечное дн, соль йодированная с повышенным содержанием натрия</small>	Калорийность-228, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-9	49-00
150	Картофельное пюре 150 <small>картофель, масло ультрапастеризованное обогатченное в мед упаковке, масло сливочное обогатченное, соль йодированная с повышенным содержанием натрия</small>	Калорийность-168, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	26-00
30	Соус томатный <small>томат-паста, морковь, масло сливочное обогатченное, мука пшеничная в/с обогатченная, лук репчатый, масло подсолнечное дн, соль йодированная с повышенным содержанием натрия, сахар-песок, лист лавровый</small>	Калорийность-24, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
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
60	Круассан со сгущенным молоком /КЧХК <small>бублики и мука в-с обогатченная дн "любимая" заморож., мясное пастеризованный, масло подсолнечное дн</small>	Калорийность-184, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-31	=
Итого за Завтрак		Калорийность-779, Белки-29, Жиры-26, Углеводы-103	92-00
Итого за день		Калорийность-779, Белки-29, Жиры-26, Углеводы-103	92-00

Блюда приготовлены в соответствии с тех.картами

Старший повар

Руководитель
образовательного
учреждения

Н.В. ГАСНИКОВА

(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	23-00
250	Рассольник Ленинградский 250 <i>картофель, огурцы консервированные, морковь, сметана 15%, лук репчатый, крупа перловая, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-17	25-00
100	Котлеты рубленые Мясные 100 <i>мясо цб 1 категории (срудка), лук репчатый, мясо свиным замороженное, хлеб пшеничный 0,5/тыжжика, сушари панцирочные, яйцо диетическое, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-256, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-12	62-00
150	Изделия макаронные отварные 150 <i>макаронные изделия группы и фигурные, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное обогащенное</i>	Калорийность-194, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-35	12-00
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	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм) <i>изюм, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Калорийность-136, Углеводы-33	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-977, Белки-29, Жиры-32, Углеводы-137	144-00
Итого за день		Калорийность-977, Белки-29, Жиры-32, Углеводы-137	144-00

Блюда приготовлены в соответствии с тех.картами

Старший повар



Руководитель образовательного учреждения


Н.В. Гасникова