

(КОГОБУ СШ ПГТ КУМЕНИ 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
90	Котлеты рубленые Особые 90 <i>мясо цб I категории (грудин), мясо свиное замороженное, хлеб пшеничный 0,5 /ливанка, сухари панирочные, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-174, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-7	58-00
150	Изделия макаронные отварные 150 <i>макаронные изделия группы а 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 /с обогащением, 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 лимоном и сахаром <i>сахар-песок, лимон, чай черный</i>	Калорийность-44, Углеводы-10	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 Завтрак		Калорийность-570, Белки-26, Жиры-21, Углеводы-81	90-00
Итого за день		Калорийность-570, Белки-26, Жиры-21, Углеводы-81	90-00

Блюда приготовлены в соответствии с тех.картами

Старший повар

Руководитель
образовательного
учреждения

Н.В. Гасникова

ООО "Русский торговый дом"

05.09.2024

(КОГОБУ СШ ПГТ КУМЕНИ 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 с огурцом 100 <i>капуста, огурцы, лук репчатый, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-74, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	19-00
250	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 250 <i>картофель, макаронные изделия мясные (вермишель), морковь, лук репчатый, мясо цб I категории (бедро, тушка), масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-141, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-21	21-00
100	Котлеты куриные 100 <i>мясо цб I категории (грудин), лук репчатый, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, перец черный молотый</i>	Калорийность-292, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-1	53-00
150	Каша рисовая рассыпчатая 150 <i>крупа рисовая, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное обогащенное</i>	Калорийность-208, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-40	19-00
30	Соус томатный <i>томат-паста, морковь, масло сливочное обогащенное, мука пшеничная /с обогащением, 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-1 009, Белки-32, Жиры-39, Углеводы-129	134-00
Итого за день		Калорийность-1 009, Белки-32, Жиры-39, Углеводы-129	134-00

Блюда приготовлены в соответствии с тех.картами

Старший повар

Руководитель
образовательного
учреждения

Н.В. Гасникова

(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	Наггетсы куриные 90 <small>мясо цб 1 категории (срудка), сухари панировочные, яйцо диетическое, мука пшеничная в/с обогащенная, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-274, Белки-14, Жиры-17, Углеводы-2	63-00
150	Картофельное пюре 150 <small>картофель, молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд.упак. масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-168, Белки-4, Жиры-6, Углеводы- 24	23-00
200	Чай с сахаром <small>сахар-песок, чай черный</small>	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
30	Хлеб ржано-пшеничный /Кумыны	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
30	Хлеб пшеничный / Кумыны	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
Итого за Завтрак		Калорийность-617, Белки-22, Жиры-23, Углеводы-63	98-00
Итого за день		Калорийность-617, Белки-22, Жиры-23, Углеводы-63	98-00

Блюда приготовлены
в соответствии с
тех. картами

Старший повар

Руководитель
образовательно-
го учреждения

Н.В. Гасникова

ООО "Русский торговый дом"

06.09.2024

(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			
60	Помидоры свежие (гарнировка)	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2	15-00
30			
250	Суп картофельный с рыбными консервами 250 <small>картофель, консервы рыбные, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-124, Белки-2, Жиры-7, Углеводы- 14	28-00
100	Куры запеченные (голень) 100 <small>мясо цб 1 категории кусковое (голень), масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, перец черный молотый</small>	Калорийность-305, Белки-24, Жиры-23	82-00
150	Изделия макаронные отварные 150 <small>макаронные изделия группы а фигурные, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное обогащенное</small>	Калорийность-194, Белки-6, Жиры-3, Углеводы- 35	12-00
200	Чай с лимоном и сахаром <small>сахар-песок, лимоны, чай черный</small>	Калорийность-44, Углеводы-10	8-00
30	Хлеб пшеничный / Кумыны	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
30	Хлеб ржано-пшеничный /Кумыны	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
Итого за Обед		Калорийность-815, Белки-37, Жиры-33, Углеводы-88	152-00
Итого за день		Калорийность-815, Белки-37, Жиры-33, Углеводы-88	152-00

Блюда приготовлены
в соответствии с
тех. картами

Старший повар

Руководитель
образовательно-
го учреждения

Н.В. Гасникова