

**(КОГОБУ СШ ПГТ КУМЕНЫ 7-11 лет)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
40	<b>Бутерброд с сыром 30/10 Кумены</b> <small>хлеб пшеничный 0,45 /кумены, сыр п-твердый детский</small>	Калорийность-82, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-10	16-00
230	<b>Каша пшеничная молочная жидкая 220/10</b> <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в шнд упак, крупа пшено шлифованное, масло сливочное обогащенное, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-298, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-38	35-00
30	<b>Хлеб пшеничный / Кумены</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
200	<b>Чай с лимоном и сахаром</b> <small>сахар-песок, лимоны, чай черный</small>	Калорийность-44, Углеводы-10	8-00
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-495, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-72	<b>63-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-495, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-72	<b>63-00</b>

**(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
<b>Обед</b>			
30	<b>Огурцы свежие (гарнировка) 30</b>	Калорийность-4, Углеводы-1	9-50
30	<b>Помидоры свежие (гарнировка) 30</b>	Калорийность-7, Углеводы-1	9-50
250	<b>Рассольник Ленинградский на курином бульоне 250</b> <small>картофель, огурцы консервированные, морковь, сметана 15%, лук репчатый, крупа перловая, мясо цб 1 категории кусковое (бедро, тушка), масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-17	27-00
100	<b>Котлеты рубленые Мясные 100</b> <small>мясо цб 1 категории (грудка), лук репчатый, мясо свинины замороженное, хлеб пшеничный 0,45 /кумены, сухари панировочные, яйцо диетическое, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-256, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-12	58-00
150	<b>Каша рисовая рассыпчатая 150</b> <small>крупа рисовая, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное обогащенное</small>	Калорийность-208, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-40	19-00
30	<b>Соус томатный</b> <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	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар-песок, чай черный</small>	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
30	<b>Хлеб пшеничный / Кумены</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный /Кумены</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-817, Белки-25, Жиры-29, Углеводы-110	<b>140-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-817, Белки-25, Жиры-29, Углеводы-110	<b>140-00</b>

Блюда  
приготовлены  
в соответствии  
с тех.картами

Старший повар

*С.П.*

Руководитель  
образовательного  
учреждения



Н.В. Гасникова

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
110	<b>Бифитекс с грибами</b> <i>мясо цб 1 категории (грудка), шампиньоны консервированные, яйцо диетическое, майонез, молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, сыр п-твердый детский, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, перец черный молотый, чеснок</i>	Калорийность-243, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-8	74-00
100	<b>Салат Вдохновение</b> <i>картофель, майонез, мясо цб 1 категории (грудка), яйцо диетическое, морковь, горошек зеленый консервы, шампиньоны консервированные 0,425, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-219, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-28	44-00
<b>Итого за</b>		Калорийность-462, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-36	<b>118-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-462, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-36	<b>118-00</b>

**(КОГОБУ СШ ПГТ КУМЕНЫ 7-11 лет)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный</i>	Калорийность-41, Углеводы-10	4-00
150	<b>Картофельное пюре 150</b> <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	24-00
90	<b>Биточки рубленые из птицы 90 к</b> <i>мясо цб 1 категории (грудка), хлеб пшеничный 0,5 дмжанка, лук репчатый, мука пшеничная в/с обогащенная, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-228, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-9	50-00
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный /Кумыны</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
30	<b>Хлеб пшеничный / Кумыны</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-571, Белки-24, Жиры-20, Углеводы-70	<b>85-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-571, Белки-24, Жиры-20, Углеводы-70	<b>85-00</b>

**(КОГОБУ СШ ПГТ КУМЕНЫ 12лет и старше)**

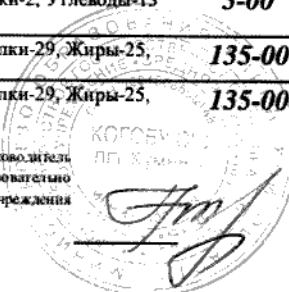
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Обед</b>			
60	<b>Огурцы свежие (гарнировка) 60</b>	Калорийность-8, Углеводы-2	19-00
250	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 250</b> <i>картофель, макаронные изделия яичные (вермишель), морковь, лук репчатый, мясо цб 1 категории (бедро, тушка), масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-141, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-21	21-00
100	<b>Котлеты рубленые Мясные 100</b> <i>мясо цб 1 категории (грудка), лук репчатый, мясо свиное замороженное, хлеб пшеничный 0,45 /кумыны, сухари панировочные, яйцо диетическое, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-256, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-12	62-00
150	<b>Изделия макаронные отварные 150</b> <i>макаронные изделия группы а фигурные, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное обогащенное</i>	Калорийность-194, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-35	13-00
30	<b>Соус томатный</b> <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	<b>Чай с лимоном и сахаром</b> <i>сахар-песок, лимон, чай черный</i>	Калорийность-44, Углеводы-10	8-00
30	<b>Хлеб пшеничный / Кумыны</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный /Кумыны</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-801, Белки-29, Жиры-25, Углеводы-109	<b>135-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-801, Белки-29, Жиры-25, Углеводы-109	<b>135-00</b>

Блюда  
приготовлены  
в соответствии  
с тех.картами

Старший повар

*Соб*

Руководитель  
образовательного  
учреждения



Н.В. Гасникова