

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
90	Бризоль куриная <i>мясо цб 1 категории (срудка), мука пшеничная в/с обогащенная, масло подсолнечное дп, яйцо диетическое, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-345, Белки-19, Жиры-25, Углеводы-10	75-00
100	Салат Копенгагский <i>крабовое мясо замороженное, майонез, огурцы, яйцо диетическое, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-172, Белки-10, Жиры-4, Углеводы-23	45-00
Итого за		Калорийность-517, Белки-29, Жиры-29, Углеводы-33	120-00
Итого за день		Калорийность-517, Белки-29, Жиры-29, Углеводы-33	120-00

(КОГОБУ СШ ПГТ КУМЕНЫ 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
50	Бутерброд с повидлом 30/20 <i>хлеб пшеничный 0,5 (т/жсанка, повидло)</i>	Калорийность-94, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	15-00
200	Каша манная молочная жидкая 200 <i>молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд.упак, крупа манная, сахар-песок, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-203, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-30	28-00
200	Какао с молоком <i>молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд.упак, сахар-песок, какао-напиток обогащенный дп</i>	Калорийность-109, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-17	18-00
30	Хлеб пшеничный / Кумены	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
Итого за Завтрак		Калорийность-477, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-77	65-00
Итого за день		Калорийность-477, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-77	65-00

(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
Обед			
100	Салат из свежей капусты, помидоров и огурцов 100, <i>капуста, помидоры, огурцы, яйцо диетическое, масло подсолнечное дп, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, кислота лимонная</i>	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-5	21-00
250	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне 250 <i>картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное дп, мясо цб 1 категории (бедро, тушка), соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-178, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-20	15-00
90	Зразы школьные 90 /Кумены <i>мясо цб 1 категории (срудка), мясо свинины замороженное, лук репчатый, хлеб пшеничный 0,45 /кумены, яйцо диетическое, сухари панировочные, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-235, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-12	56-00
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	24-00
200	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм) <i>изюм, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Калорийность-136, Углеводы-33	15-00
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-937, Белки-30, Жиры-35, Углеводы-121	138-00
Итого за день		Калорийность-937, Белки-30, Жиры-35, Углеводы-121	138-00

Директор школы
ст. повар

Н. В. Тасмилова
С. А. Ардамова