

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
120	Салат Столичный <i>мясо цб 1 категории (грудка), картофель, майонез, огурцы консервированные, сыр п-твердый детский, яйцо диетическое, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-248, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-27	44-00
120	Гуляш из свинины 80/40 <i>мясо свинины замороженное, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное дп, томат-паста, мука пшеничная в/с обогащенная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-231, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-4	74-00
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	14-00
Итого за		Калорийность-673, Белки-34, Жиры-30, Углеводы-66	132-00
Итого за день		Калорийность-673, Белки-34, Жиры-30, Углеводы-66	132-00

Блюда
приготовлены
в соответствии
с тех.картами

Старший повар

Руководитель
образовательно-
го учреждения



Н.В. Гасникова

(КОГОбУ СШ ПГТ КУМЕНЫ 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
40	Бутерброд с маслом 30/10 Кумены <small>хлеб пшеничный 0,45 /кумены, масло сливочное обогащенное</small>	Калорийность-124, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-10	21-00
240	Каша рисовая молочная жидкая 235/5 <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-254, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-37	37-00
200	Чай с лимоном и сахаром <small>сахар-песок, лимоны, чай черный</small>	Калорийность-44, Углеводы-10	8-00
30	Хлеб пшеничный / Кумены	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
Итого за Завтрак		Калорийность-493, Белки-12, Жиры-17, Углеводы-71	70-00
Итого за день		Калорийность-493, Белки-12, Жиры-17, Углеводы-71	70-00

Блюда
приготовлены
в соответствии
с тех.картами

Старший повар

Руководитель
образовательно-
го 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
Обед			
100	Салат Капустный с горошком и яйцом 100 <i>капуста, огурцы, яйцо диетическое, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное дп</i>	Калорийность-83, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-4	27-00
250	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне 250 <i>свекла, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, мясо цб 1 категории кусковое (бедро, тушка), масло подсолнечное дп, томат-паста, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-123, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-13	25-00
100	Наггетсы куриные 100 <i>мясо цб 1 категории (грудка), сухари панировочные, яйцо диетическое, мука пшеничная в/с обогащенная, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-305, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-2	71-00
150	Пюре гороховое 150 <i>горох колотый, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-258, Белки-17, Жиры-5, Углеводы-36	12-00
200	Чай с лимоном и сахаром <i>сахар-песок, лимоны, 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 Обед		Калорийность-947, Белки-43, Жиры-36, Углеводы-92	150-00
Итого за день		Калорийность-947, Белки-43, Жиры-36, Углеводы-92	150-00

Блюда
приготовлены
в соответствии
с тех.картами

Старший повар

Р

Руководитель
образовательно-
го учреждения

Н.В. Гасникова

