

(МБОУ СОШ пгт Кумёны 1-4 класс)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
40	Бутерброд с маслом 30/10 <i>хлеб пшеничный 1с обогащенный оп. формовой, масло сливочное обогащенное</i>	Калорийность-124, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-10	17-00
230	Макаронные изделия с тертым сыром 230 <i>макаронные изделия группы а фигурные, сыр п-твердый детский, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с повышенным содержанием натрия</i>	Калорийность-384, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-47	44-00
200	Чай с лимоном и сахаром <i>сахар-песок, лимоны, чай черный</i>	Калорийность-44, Углеводы-10	8-00
30	Хлеб пшеничный / Пищевик	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	3-00
Итого за Завтрак		Калорийность-623, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-81	72-00
Итого за день		Калорийность-623, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-81	72-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех. картами

Старший повар



Руководитель
образовательного
учреждения



Н.В. Гасникова

(Меню 5-11 класс МБОУ СОШ пгт Кумёны)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед			
30	Соус томатный <i>томат-паста, морковь, масло сливочное обогащенное, мука пшеничная в/с обогащенная, лук репчатый, масло подсолнечное ол, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сахар-песок, лист лавровый</i>	Калорийность-25, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
100	Салат из свежих помидоров 100 <i>помидоры, лук репчатый, масло подсолнечное ол, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, кислота лимонная</i>	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5	23-00
250	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне 250 <i>капуста, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, мясо цб 1 категории кусковое (бедро, тушка), масло подсолнечное ол, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-107, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9	23-00
100	Котлеты рубленные Особые 100 <i>мясо цб 1 категории (грудинка), мясо свинины замороженное, хлеб пшеничный 1с обогащенный ол формовой, сухари панировочные, масло подсолнечное ол, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-304, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-18	56-00
150	Каша гречневая рассыпчатая 150 <i>крупа гречневая, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-246, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-40	14-00
200	Чай с лимоном и сахаром <i>сахар-песок, лимон, чай черный</i>	Калорийность-44, Углеводы-10	8-00
30	Хлеб пшеничный / Пиццевик	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	3-00
30	Хлеб ржано-пшеничный /Пиццевик	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
Итого за Обед		Калорийность-932, Белки-35, Жиры-37, Углеводы-111	135-00
Итого за день		Калорийность-932, Белки-35, Жиры-37, Углеводы-111	135-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех.картами

Старший повар



Руководитель
образовательно
го учреждения



Н.В. Гасникова