

(МБОУ СОШ пгт Кумёны 1-4 класс)

Выход (г)	Наименование блюда	эв. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
30	Салат из белокочанной капусты (гарнировка) <small>капуста, морковь, сахар-песок, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-30, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3	6-00
220	Плов из свинины 220 <small>мясо цб 1 категории (грудка), крупа рисовая, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное дп, томат-паста, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-458, Белки-20, Жиры-26, Углеводы-35	60-00
200	Чай с сахаром <small>сахар-песок, чай черный</small>	Калорийность-41, Углеводы-10	4-00
30	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
30	Хлеб пшеничный / Пищевик	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	3-00
Итого за Завтрак		Калорийность-663, Белки-25, Жиры-28, Углеводы-75	76-00
Итого за день		Калорийность-663, Белки-25, Жиры-28, Углеводы-75	76-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех.картами

Старший повар



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			
100	Салат из белокачанной капусты с помидорами 100 <small>капуста, помидоры, лук репчатый, масло подсолнечное дп. либо диетическое, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-733, Белки-52, Жиры-54, Углеводы-8	21-00
250	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне 250 <small>картофель, горох казовый, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло подсолнечное дп, мясо цб 1 категории кусковое (бедро, тушка), соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-178, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-20	19-00
120	Гуляш из мяса кур 80/40 <small>мясо цб 1 категории (грудка), лук репчатый, морковь, масло подсолнечное дп, томат-паста, мука пшеничная в/с обогащенная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-231, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-4	61-00
150	Каша рисовая рассыпчатая 150 <small>крупа рисовая, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-208, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-40	14-00
200	Чай с сахаром <small>сахар-песок, чай черный</small>	Калорийность-41, Углеводы-10	4-00
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-1 525, Белки-83, Жиры-83, Углеводы-109	125-00
Итого за день		Калорийность-1 525, Белки-83, Жиры-83, Углеводы-109	125-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех.картами

Старший повар

Руководитель
образовательного
учреждения



Н.В. Гасникова