

(МБОУ СОШ пгт Кумёны 1-4 класс)

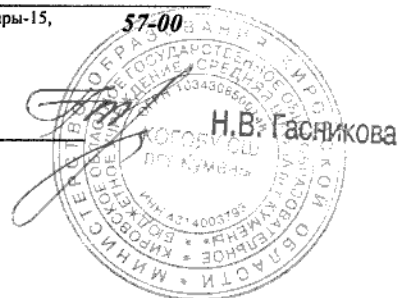
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
50	Бутерброд с повидлом 30/20 <small>хлеб пшеничный 0,5 /масжакка, повидло</small>	Калорийность-94, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	14-00
30	Хлеб пшеничный / Пищевик	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	3-00
230	Каша ячневая молочная рассыпчатая 220/10 <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упаковке, крупа ячневая, масло сливочное обогащенное, сахар-песок, соль йодированная с повышенным содержанием натрия</small>	Калорийность-370, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-58	36-00
200	Чай с сахаром витаминизированный <small>сахар-песок, чай черный, мели сушеная</small>	Калорийность-41, Углеводы-10	4-00
Итого за Завтрак		Калорийность-576, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-98	57-00
Итого за день		Калорийность-576, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-98	57-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех.картами _____

Старший повар



Руководитель
образовательно
го учреждения



(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			
60	Помидоры свежие (гарнировка) 60	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2	15-00
250	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 250	Калорийность-141, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-21	20-00
<small>картофель, макаронные изделия ленточные (вермишель), морковь, лук репчатый, мясо цб 1 категории кусковое (бедро, пупок), масло подсолнечное оп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>			
120	Тефтели мясные с рисом 80/40	Калорийность-257, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-13	40-00
<small>мясо свинины замороженное, лук репчатый, мука пшеничная в/с обогащенная, крупа рисовая, масло подсолнечное оп, тамал-паста, морковь, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>			
150	Картофельное пюре 150	Калорийность-168, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	26-00
<small>картофель, молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>			
200	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	Калорийность-136, Углеводы-33	10-00
<small>изюм, сахар-песок, кислота лимонная</small>			
30	Хлеб пшеничный / Пиццевик	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	3-00
30	Хлеб ржанно-пшеничный / Пиццевик	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
Итого за Обед		Калорийность-850, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-120	117-00
Итого за день		Калорийность-850, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-120	117-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех.картами

Старший повар



Руководитель
образовательного
учреждения



Н.В. Гасникова