

(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			
90	Котлеты рубленые Особые 90	Калорийность-274, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-16	50-00
	<small>мясо 1 категории (грудка), мясо свинины замороженное, хлеб пшеничный 1с обогащенный дп формовой, сухари панировочные, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>		
30	Соус томатный	Калорийность-25, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
	<small>томат-паста, морковь, масло сливочное обогащенное, мука пшеничная в/с обогащенная, лук репчатый, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сахар-песок, лист лавровый</small>		
200	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-44, Углеводы-10	8-00
	<small>сахар-песок, лимоны, чай черный</small>		
30	Хлеб пшеничный / Пищевик	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	3-00
150	Изделия макаронные отварные 150	Калорийность-202, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-37	13-00
	<small>макаронные изделия группы а фигурные, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное обогащенное</small>		
30	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
Итого за Завтрак		Калорийность-679, Белки-26, Жиры-21, Углеводы-92	82-00
Итого за день		Калорийность-679, Белки-26, Жиры-21, Углеводы-92	82-00

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			
100	Салат из белокочанной капусты 100 <i>капуста, морковь, сахар-песок, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-100, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11	21-00
250	Рассольник Ленинградский на курином бульоне 250 <i>картофель, огурцы консервированные, морковь, сметана 15%, лук репчатый, крупа перловая, мясо цб I категории кусок (бедро, тушка), масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-17	28-00
100	Наггетсы куриные 100 <i>мясо цб I 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	66-00
150	Изделия макаронные отварные 150 <i>макаронные изделия группы а фигурные, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное обогащенное</i>	Калорийность-202, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-37	13-00
30	Соус томатный <i>томат-паста, морковь, масло сливочное обогащенное, мука пшеничная в/с обогащенная, лук репчатый, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сахар-песок, лист лавровый</i>	Калорийность-25, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
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
30	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
Итого за Обед		Калорийность-953, Белки-31, Жиры-36, Углеводы-106	147-00
Итого за день		Калорийность-953, Белки-31, Жиры-36, Углеводы-106	147-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех.картами

Старший повар



Руководитель
образовательно
го учреждения


