

(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 свежих помидоров 100 <small>помидоры, лук репчатый, масло подсолнечное дп, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, кислота лимонная</small>	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5	23-00
250	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне 250 <small>свекла, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, мясо иб 1 категории кусковое (бедро, тушка), масло подсолнечное дп, томат-паста, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-123, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-13	26-00
240	Жаркое по-домашнему (свинина) 240 <small>картофель, мясо свиным замороженное, лук репчатый, масло подсолнечное дп, томат-паста, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, лист лавровый</small>	Калорийность-502, Белки-26, Жиры-32, Углеводы-27	77-00
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-872, Белки-34, Жиры-43, Углеводы-82	136-00
Итого за день		Калорийность-872, Белки-34, Жиры-43, Углеводы-82	136-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех.картами

Старший повар



Руководитель
образовательного
учреждения



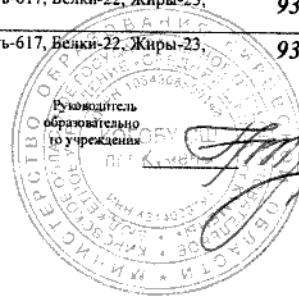
Н.В. Гасникова

(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	Наггетсы куриные 90 <small>мясо цб 1 категории (грудка), сухари панировочные, мука пшеничная в/с обогащенная, масло подсолнечное оп. яйцо диетическое, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-274, Белки-14, Жиры-17, Углеводы-2	57-00
150	Картофельное пюре 150 <small>картофель, молоко ультрапастеризованное обогащенное в шю упаковке, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-168, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	26-00
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-617, Белки-22, Жиры-23, Углеводы-63	93-00
Итого за день		Калорийность-617, Белки-22, Жиры-23, Углеводы-63	93-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех. картами

Старший повар

Руководитель
образовательного
учреждения

Н.В. Гасникова