

**(МБОУ СОШ пгт Кумёны 1-4 класс)**

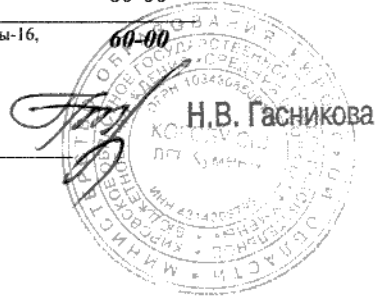
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
40	<b>Бутерброд с сыром 30/10</b> <i>хлеб пшеничный 1с обогащенный оп формовой, сыр п-твердый детский</i>	Калорийность-82, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-10	13-00
230	<b>Каша пшеничная молочная жидкая 220/10</b> <i>молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, крупа пшено шлифованное, масло сливочное обогащенное, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-298, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-38	36-00
200	<b>Чай с лимоном и сахаром</b> <i>сахар-песок, лимоны, чай черный</i>	Калорийность-44, Углеводы-10	8-00
30	<b>Хлеб пшеничный / Пищевик</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	3-00
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-495, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-72	<b>60-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-495, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-72	<b>60-00</b>

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)
<b>Обед</b>			
100	<b>Салат из свежих помидоров 100</b> <i>помидоры, лук репчатый, масло подсолнечное дп, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, кислота лимонная</i>	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5	23-00
250	<b>Рассольник Ленинградский на курином бульоне 250</b> <i>картофель, огурцы консервированные, морковь, сметана 15%, лук репчатый, крупа перловая, мясо цб 1 категории кусковое (бедро, тушка), масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-17	28-00
100	<b>Биточки рубленые из птицы 100</b> <i>мясо цб 1 категории (срубка), хлеб пшеничный 1с обогащенный дп формовой, мука пшеничная в/с обогащенная, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-253, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-10	60-00
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая 150</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-246, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-40	14-00
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный</i>	Калорийность-41, Углеводы-10	4-00
30	<b>Соус томатный</b> <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
30	<b>Хлеб пшеничный / Пищевик</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	3-00
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный / Пищевик</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-914, Белки-35, Жиры-36, Углеводы-111	<b>140-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-914, Белки-35, Жиры-36, Углеводы-111	<b>140-00</b>

Блюда  
приготовлены в  
соответствии с  
тех.картами

Старший повар



Руководитель  
образовательно  
го учреждения



Н.В. Гасникова