

(Меню 5-11 класс КОГОБУ СШ ПГТ КУМЕНЫ)

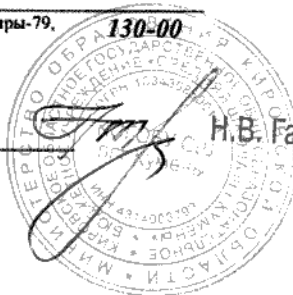
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед			
100	Салат из белокочанной капусты с помидорами 100 <small>капуста, помидоры, лук репчатый, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-733, Белки-52, Жиры-54, Углеводы-8	21-00
250	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 250 <small>картофель, макаронные изделия ленточные (вермишель), морковь, лук репчатый, мясо цб 1 категории кусковое (бедро, тушка), масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-141, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-21	20-00
120	Гуляш из мяса кур 80/40 <small>мясо цб 1 категории (срудка), лук репчатый, морковь, масло подсолнечное дп, томат-паста, мука пшеничная в/с обогатненная, 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 обогатненное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-208, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-40	14-00
200	Чай с лимоном и сахаром <small>сахар-песок, лимон, чай черный</small>	Калорийность-44, Углеводы-10	8-00
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-1 491, Белки-81, Жиры-79, Углеводы-110	130-00
Итого за день		Калорийность-1 491, Белки-81, Жиры-79, Углеводы-110	130-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех. картами

Старший повар



Руководитель
образовательно
го учреждения



Н.В. Гасникова

(Меню 1-4 кл КОГОБУ СШ ПГТ КУМЕНЬ)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
90	Биточки рубленые из птицы 90	Калорийность-228, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-9	54-00
<small>морож. №1 категории (сладкая), хлеб пшеничный 1с обогащенный ди. формовой, мука пшеничная №6 обогащенная, масло подсолнечное ди., соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>			
150	Каша рисовая рассыпчатая 150	Калорийность-208, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-40	14-00
<small>крупа рисовая, масло сливочное обогащенное, 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 №6 обогащенная, лук репчатый, масло подсолнечное ди., соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сахар-песок, лист лавровый</small>			
200	Чай с сахаром	Калорийность-41, Углеводы-10	4-00
<small>сахар-песок, чай черный</small>			
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 Завтрак		Калорийность-636, Белки-24, Жиры-20, Углеводы-88	83-00
Итого за день		Калорийность-636, Белки-24, Жиры-20, Углеводы-88	83-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех. картами

Старший повар



Руководитель
образовательно-
го учреждения

