

(Меню 5-11 класс КОГОВУ СШ ПГТ КУМЭНЫ)

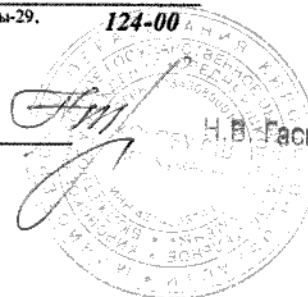
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед			
60	Помидоры свежие (гарнировка) 60	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2	15-00
250	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне 250	Калорийность-178, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-20	19-00
<i>картофель, горох зеленый, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло подсолнечное дп, мясо цб 1 категории кусковое (бедро, тушка), соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>			
100	Котлеты рубленые Мясные 100	Калорийность-256, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-12	56-00
<i>мясо цб 1 категории (грудин), лук репчатый, мясо свиное замороженное, хлеб пшеничный 0,5 /пшеница, сахар пшеничный, яйцо диетическое, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, перец черный молотый</i>			
150	Изделия макаронные отварные 150	Калорийность-202, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-37	13-00
<i>макаронные изделия группы а фигурные, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное обогатненное</i>			
30	Соус томатный	Калорийность-25, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
<i>томат-паста, морковь, масло сливочное обогатненное, мука пшеничная в/с обогатненная, лук репчатый, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сахар-песок, лист лавровый</i>			
200	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	Калорийность-136, Углеводы-33	10-00
<i>изюм, сахар-песок, кислота лимонная</i>			
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-945, Белки-32, Жиры-29, Углеводы-133	124-00
Итого за день		Калорийность-945, Белки-32, Жиры-29, Углеводы-133	124-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех. картами

Старший повар



Руководитель
образовательного
учреждения



Ч.В. Гасникова

(Меню 1-4 кл КОГОБУ СШ ПГТ КУМЕНЫ)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
100	Тефтели мясные с рисом 60/40 <i>мясо свинины замороженное, лук репчатый, мука пшеничная в/с обогащенная, крупы рисовая, масло подсолнечное дп, томат-паста, морковь, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-214, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-11	33-00
150	Каша гречневая рассыпчатая 150 <i>крупя гречневая, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-246, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-40	14-00
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 сахаром витаминизированный <i>сахар-песок, чай черный, мята сушеная</i>	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 Завтрак		Калорийность-660, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-90	62-00
Итого за день		Калорийность-660, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-90	62-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех.картами

Старший повар



Руководитель
образовательного
учреждения

