

**(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)
<b>Завтрак</b>			
40	<b>Бутерброд с маслом 30/10</b> <i>хлеб пшеничный 1с обогатщенный др. формовый, масло сливочное обогатщенное</i>	Калорийность-124, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-10	17-00
230	<b>Макаронные изделия с тертым сыром 230</b> <i>макаронные изделия группы А фигурные, сыр в-твердый д.м.ст.к, масло сливочное обогатщенное, соль йодированная с минимальным содержанием натрия</i>	Калорийность-384, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-47	44-00
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный</i>	Калорийность-41, Углеводы-10	4-00
30	<b>Хлеб пшеничный / Пищевик</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	3-00
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-620, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-81	<b>68-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-620, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-81	<b>68-00</b>

Блюда  
приготовлены в  
соответствии с  
тех.картами

Старший повар



Руководитель  
образовательно  
по учреждению



**(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)
<b>Обед</b>			
100	<b>Салат витаминный 100</b> <i>капуста, морковь, яблоки, сахар-песок, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12	25-00
250	<b>Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне 250</b> <i>капуста, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, мясо цб 1 категории кусочком (быстро, пучок), масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-107, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9	23-00
100	<b>Биточки рубленые из птицы 100</b> <i>мясо цб 1 категории (грудка), 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
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
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный</i>	Калорийность-41, Углеводы-10	4-00
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-909, Белки-36, Жиры-35, Углеводы-110	<b>137-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-909, Белки-36, Жиры-35, Углеводы-110	<b>137-00</b>

Блюда  
приготовлены в  
соответствии с  
тех.картами

Старший повар



Руководитель  
образовательно-  
го учреждения



Н.В. Гасникова