

**(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>			
30	<b>Салат из белокочанной капусты (гарнировка)</b> <i>капуста, морковь, сахар-песок, масло подсолнечное ди, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-30, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3	<b>6-00</b>
220	<b>Плов из курицы 250</b> <i>мкс 1 категории (грудин), крупа рисовая, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное ди, томат-паста, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-458, Белки-20, Жиры-26, Углеводы-35	<b>60-00</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный</i>	Калорийность-41, Углеводы-10	<b>5-00</b>
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	<b>3-00</b>
30	<b>Хлеб пшеничный / Пищевик</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	<b>3-00</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-663, Белки-25, Жиры-28, Углеводы-75	<b>77-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-663, Белки-25, Жиры-28, Углеводы-75	<b>77-00</b>

Блюда  
приготовлены в  
соответствии с  
тех. картами

Старший повар



Руководитель  
образовательного  
учреждения



В.В. Гасникова

**(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 "Студенческий" 100</b> <i>картофель, морковь, горошек зеленый консервы, яйцо диетическое, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-1 075, Белки-78, Жиры-79, Углеводы-13	26-00
250	<b>Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне 250</b> <i>картофель, сырчик казачий, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло подсолнечное дп, мясо цб 1 категории кусковое (бедро, тушка), соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-178, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-20	19-00
120	<b>Гуляш из мяса кур 80/40</b> <i>мясо цб 1 категории (срудки), лук репчатый, морковь, масло подсолнечное дп, томат-паста, мука пшеничная в/с обоглащенная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-231, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-4	61-00
150	<b>Каша рисовая рассыпчатая 150</b> <i>крупа рисовая, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное обоглащенное</i>	Калорийность-208, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-40	15-00
200	<b>Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)</b> <i>яблоки, сахар-песок, премикс витаминный дп</i>	Калорийность-47, Углеводы-16	16-00
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-1 873, Белки-109, Жиры-108, Углеводы-120	<b>143-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 873, Белки-109, Жиры-108, Углеводы-120	<b>143-00</b>

Блюда  
приготовлены в  
соответствии с  
тех. картами

Старший повар



Руководитель  
образовательного  
учреждения



В. Гасникова