

(Меню 5-11 класс КОГОБУ СШ ПГТ КУМЕНИ)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед			
60	Помидоры, огурцы свежие (гарнировка) 60 <small>помидоры, огурцы</small>	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2	23-00
250	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 250 <small>картофель, макаронные изделия ленточные (терминированные), лук репчатый, мясо цб / консервы куриное (бедра, тушка), масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-141, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-21	17-00
120	Тефтели мясные с рисом 80/40 <small>мясо свиным замороженным, лук репчатый, лук порей, лук зеленый об/с обезжиренный, крупа рисовая, масло подсолнечное дп, томат-паста, морковь, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-257, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-13	30-00
150	Картофельное пюре 150 <small>картофель, молоко ультрапастеризованное обогащенное в шд уник, масло сливочное обезжиренное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-168, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	21-00
200	Напиток лимонный <small>лимон, сахар-песок</small>	Калорийность-103, Углеводы-25	22-00
30	Хлеб пшеничный / Пиццевик	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
30	Хлеб ржано-пшеничный /Пиццевик	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	4-00
Итого за Обед		Калорийность-814, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-112	121-00
Итого за день		Калорийность-814, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-112	121-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех.картами

Старший повар

С.В.

Руководитель
образовательного
учреждения



Н.В. Гасникова

(Меню 1-4 кл КОГОБУ СШ ПГТ КУМЕНИ)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
50	Бутерброд с повидлом 30/20 <small>хлеб пшеничный 0,5 /тостинга, повидло</small>	Калорийность-94, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	16-00
230	Каша ячневая молочная рассыпчатая 220/10 <small>манго ультрапастеризованное обогащенное и инд увар, крупа ячневая, масло сливочное обогащенное, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-370, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-58	48-00
200	Чай с лимоном и сахаром <small>сахар-песок, лимон, чай черный</small>	Калорийность-44, Углеводы-10	9-00
30	Хлеб пшеничный / Пищевик	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
Итого за Завтрак		Калорийность-579, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-98	77-00
Итого за день		Калорийность-579, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-98	77-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех. картами

Старший повар



Руководитель
образовательного
учреждения

