

**(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)
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат из свежей капусты, помидоров и огурцов 60</b> <i>ябло диетическое, капуста, помидоры, огурцы, масло подсолнечное дп, сахар-песок, кислота лимонная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-25, Углеводы-4	23-00
250	<b>Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне 250</b> <i>свекла, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, мясо цб 1 категории кусковое (бедро, тушка), масло подсолнечное дп, томат-паста, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-123, Белки-3, Жиры-6, Углеводы- 13	26-00
100	<b>Котлеты рубленые Особые 100</b> <i>мясо цб 1 категории (грудин), мясо свиное замороженное, хлеб пшеничный 1с обогащенный дп формовой, сахар паштучачные, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-304, Белки-18, Жиры-18, Углеводы- 18	67-00
150	<b>Пюре гороховое 150</b> <i>горох золотой, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-258, Белки-17, Жиры-5, Углеводы- 36	11-00
200	<b>Чай с лимоном и сахаром</b> <i>сахар-песок, лимон, чай черный</i>	Калорийность-44, Углеводы-10	9-00
30	<b>Хлеб пшеничный / Пиццевик</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный /Пиццевик</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	4-00
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-914, Белки-44, Жиры-54, Углеводы- 108	<b>144-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-914, Белки-44, Жиры-54, Углеводы- 108	<b>144-00</b>

Блюда приготовлены в  
соответствии с  
тех.картами

Старший повар

Руководитель  
образовательного  
учреждения

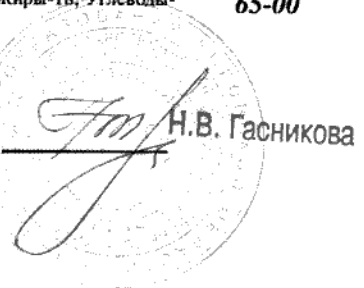
 Н.В. Гасникова

**(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)
<b><u>Завтрак</u></b>			
50	<b>Омлет натуральный 50</b> <i>яйцо диетическое, молоко ультрапастеризованное обогащенное в шд упаковке, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло подсолнечное дп</i>	Калорийность-100, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-1	22-00
240	<b>Каша рисовая молочная жидкая 235/5</b> <i>молоко ультрапастеризованное обогащенное в шд упаковке, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-254, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-37	30-00
200	<b>Чай с лимоном и сахаром</b> <i>сахар-песок, лимон, чай черный</i>	Калорийность-44, Углеводы-10	9-00
30	<b>Хлеб пшеничный / Пищевик</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-469, Белки-15, Жиры-18, Углеводы-62	<b>65-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-469, Белки-15, Жиры-18, Углеводы-62	<b>65-00</b>

Блюда приготовлены и  
соответствия с  
тех.картами

Старший повар

Руководитель  
образовательного  
учреждения


Н.В. Гасникова