

1 ПГТ КУМЕНЫ (Меню 1-4 кл КОГОВУ СШ ПГТ

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|---|--|-------------------------------|
| Завтрак | | | |
| 100 | Гуляш из мяса кур 60/40 <i>мясо цб 1 категории (срудка), лук репчатый, морковь, масло подсолнечное дп, томат-паста, мука пшеничная в/с обогащенная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i> | Калорийность-192, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-3 | 55-00 |
| 150 | Изделия макаронные отварные 150 <i>макаронные изделия группы а фигурные, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное обогащенное</i> | Калорийность-202, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-37 | 13-00 |
| 200 | Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный</i> | Калорийность-41, Углеводы-10 | 5-00 |
| 30 | Хлеб пшеничный / Пищевик | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14 | 4-00 |
| 30 | Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик | Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13 | 4-00 |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-569, Белки-23, Жиры-17, Углеводы-77 | 81-00 |
| Итого за день | | Калорийность-569, Белки-23, Жиры-17, Углеводы-77 | 81-00 |

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех.картами _____

Старший повар



Руководитель
образовательного
учреждения



Н.В. Гасникова

ПГТ КУМЕНЫ (Меню 5-11 класс КОГ ОБУ СШ П

| Выход (г) | Наименование блюда | зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|----------------------|--|--|-------------------------------|
| Обед | | | |
| 60 | Салат из свеклы с сыром 60 <i>свекла, сыр п-твердый детский, масло подсолнечное дп</i> | Калорийность-142, Белки-3, Жиры-13, Углеводы-4 | 20-00 |
| 250 | Суп из овощей на курином бульоне 250 <i>картофель, капуста, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, мясо цб 1 категории кусковое (бедро, тушка), масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i> | Калорийность-101, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-11 | 19-00 |
| 100 | Наггетсы куриные 100 <i>мясо цб 1 категории (грудка), сухари панировочные, яйцо диетическое, мука пшеничная в/с обогащенная, масла подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i> | Калорийность-305, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-2 | 72-00 |
| 150 | Картофельное пюре 150 <i>картофель, молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i> | Калорийность-168, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24 | 26-00 |
| 200 | Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный</i> | Калорийность-41, Углеводы-10 | 5-00 |
| 30 | Хлеб пшеничный / Пищевик | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14 | 4-00 |
| 30 | Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик | Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13 | 4-00 |
| Итого за Обед | | Калорийность-891, Белки-30, Жиры-43, Углеводы-78 | 150-00 |
| Итого за день | | Калорийность-891, Белки-30, Жиры-43, Углеводы-78 | 150-00 |

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех.картами

Старший повар



Руководитель
образовательного
учреждения



Н.В. Гасникова