

(Меню 5-11 класс КОГОбУ СШ ПГТ КУМЕНИ)

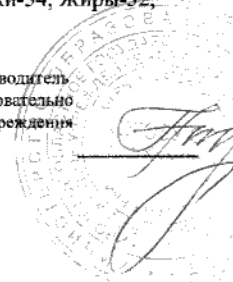
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед			
30	Помидоры свежие (гарнировка) 30	Калорийность-7, Углеводы-1	8-00
250	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне 250	Калорийность-107, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9	23-00
<i>капуста, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, мясо цб 1 категории кусковое (бедро, тушка), масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>			
100	Котлеты рубленые Особые 100	Калорийность-304, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-18	67-00
<i>мясо цб 1 категории (срудка), мясо свинины замороженное, хлеб пшеничный 1с обогащенный дп формовой, сухари панировочные, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>			
150	Каша гречневая рассыпчатая 150	Калорийность-246, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-40	13-00
<i>крупа гречневая, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>			
30	Соус томатный	Калорийность-25, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
<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>			
200	Напиток лимонный 200	Калорийность-103, Углеводы-25	13-00
<i>сахар-песок, лимоны</i>			
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-926, Белки-34, Жиры-32, Углеводы-122	137-00
Итого за день		Калорийность-926, Белки-34, Жиры-32, Углеводы-122	137-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех.картами

Старший повар



Руководитель
образовательного
учреждения



Н.В. Гасникова

(Меню 1-4 кл КОГОВУ СШ ПГТ КУМЭНЫ)

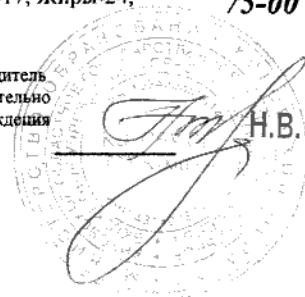
Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
40	Бутерброд с маслом 30/10 <i>хлеб пшеничный 1с обогащенный дп формовой, масло сливочное обогащенное</i>	Калорийность-124, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-10	18-00
230	Макаронные изделия с тертым сыром 230 <i>макаронные изделия группы а фигурные, сыр п-твердый детский, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-384, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-47	44-00
200	Чай с лимоном и сахаром <i>сахар-песок, лимоны, чай черный</i>	Калорийность-44, Углеводы-10	9-00
30	Хлеб пшеничный / Пищевик	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
Итого за Завтрак		Калорийность-623, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-81	75-00
Итого за день		Калорийность-623, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-81	75-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех.картами

Старший повар



Руководитель
образовательно-
го учреждения



Н.В. Гасникова