

(Меню 5-11 класс КОГОБУ СШ ПГТ КУМЕНЫ)

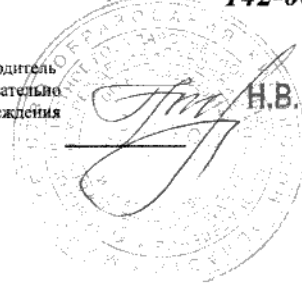
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед			
100	Салат "Студенческий" 100 <i>картофель, морковь, горошек зеленый консервы, яйцо диетическое, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-1 075, Белки-78, Жиры-79, Углеводы-13	27-00
250	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне 250 <i>картофель, горох колотый, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло подсолнечное дп, мясо цб 1 категории кусковые (бедро, тушка), соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-178, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-20	20-00
120	Гуляш из мяса кур 80/40 <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-231, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-4	64-00
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	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки) <i>яблоки, сахар-песок, премикс витаминный дп</i>	Калорийность-47, Углеводы-16	12-00
30	Хлеб пшеничный / Пиццевик	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	3-00
30	Хлеб ржано-пшеничный /Пиццевик	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
Итого за Обед		Калорийность-1 867, Белки-111, Жиры-107, Углеводы-117	142-00
Итого за день		Калорийность-1 867, Белки-111, Жиры-107, Углеводы-117	142-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех.картами

Старший повар



Руководитель
образовательного
учреждения



Н.В. Гасникова

(Меню 1-4 кл КОГОбУ СШ ПГТ КУМЕНЫ)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
30	Помидоры свежие (гарнировка) 30	Калорийность-7, Углеводы-1	8-00
220	Плов из свинины 220 <small>мясо свинины замороженное, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное ди, томат-паста, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-458, Белки-20, Жиры-26, Углеводы-35	66-00
200	Чай с сахаром <small>сахар-песок, чай черный</small>	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
30	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
30	Хлеб пшеничный / Пищевик	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	3-00
Итого за Завтрак		Калорийность-640, Белки-24, Жиры-26, Углеводы-73	85-00
Итого за день		Калорийность-640, Белки-24, Жиры-26, Углеводы-73	85-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех.картами _____

Старший повар



Руководитель
образовательно
го учреждения



Н.В. Гасникова