

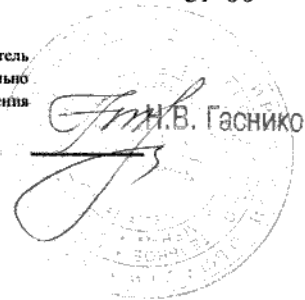
(Меню 1-4 кл КОГОБУ СШ ПГТ КУМЕНЬ)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
40	Бутерброд с сыром 30/10 Кумены <i>хлеб пшеничный 0,45 /кумены, сыр п-твердый детский</i>	Калорийность-82, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-10	13-00
230	Каша пшеничная молочная жидкая 220/10 <i>молоко ультрапастеризованное обогащенное в вид упаковки, крупа пшеница шлифованная, масло сливочное обогащенное, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-298, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-38	36-00
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный</i>	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
30	Хлеб пшеничный / Кумены	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	3-00
Итого за Завтрак		Калорийность-492, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-72	57-00
Итого за день		Калорийность-492, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-72	57-00

Блюда приготовлены в
соответствии с
тех.картами

Старший повар

Руководитель
образовательно-
го учреждения



(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
Обед			
100	Салат из белокочанной капусты 100	Калорийность-100, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11	21-00
	<i>капуста, морковь, сахар-песок, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>		
250	Суп картофельный с бобовыми 250	Калорийность-168, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-20	20-00
	<i>картофель, горох колотый, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>		
100	Биточки рубленые из птицы 100	Калорийность-253, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-10	63-00
	<i>мясо цб 1 категории (срудка), хлеб пшеничный 0,5 /пшанка, мука пшеничная в/с обогащенная, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>		
150	Каша гречневая рассыпчатая 150	Калорийность-246, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-40	14-00
	<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	Компот из свежих плодов (яблоки)	Калорийность-79, Углеводы-19	16-00
	<i>яблоки, сахар-песок, кислота лимонная</i>		
30	Хлеб пшеничный / Кумены	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	3-00
30	Хлеб ржано-пшеничный /Кумены	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
	Итого за Обед	Калорийность-1 005, Белки-39, Жиры-36, Углеводы-129	145-00
	Итого за день	Калорийность-1 005, Белки-39, Жиры-36, Углеводы-129	145-00

Блюда приготовлены в
соответствии с
тех.картами

Старший повар

Руководитель
образовательного
учреждения


Н.В. Гасникова