

(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>			
90	Биточки рубленые из птицы 90	Калорийность-228, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-9	56-00
<i>мясо цб-1 категории (зрудка), хлеб пшеничный 0,5 /штжанка, мука пшеничная в/с обогатченная, масло подсолнечное ол, 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 обогатченное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>			
30	Соус томатный	Калорийность-25, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
<i>томат-паста, морковь, масло сливочное обогатченное, мука пшеничная в/с обогатченная, лук репчатый, масло подсолнечное ол, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сахар-песок, лист лавровый</i>			
200	Чай с сахаром	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
<i>сахар-песок, чай черный</i>			
30	Хлеб ржано-пшеничный /Кумыны	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
30	Хлеб пшеничный / Кумыны	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
Итого за Завтрак		Калорийность-674, Белки-29, Жиры-22, Углеводы-88	87-00

Итого за день Калорийность-674, Белки-29, Жиры-22, Углеводы-88 **87-00**

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех.картами _____

Старший повар _____



Руководитель
образовательно
го учреждения _____



Н.В. Гасникова

(Меню 5-11 класс КОГОБУ СШ ПГТ КУМЭНЫ)

Выход (г)	Наименование блюда	эв. 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	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 250	Калорийность-141, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-21	21-00
<i>картофель, макаронные изделия яичные (вермишель), морковь, лук репчатый, мясо цб 1 категории (бедро, тушка), масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>			
120	Гуляш из мяса кур 80/40	Калорийность-231, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-4	63-00
<i>мясо цб 1 категории (срудка), лук репчатый, морковь, масло подсолнечное дп, томат-паста, муки пшеничная в/с обогащенная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>			
150	Каша рисовая рассыпчатая 150	Калорийность-208, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-40	16-00
<i>крупа рисовая, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное обогащенное</i>			
200	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-44, Углеводы-10	8-00
<i>сахар-песок, лимоны, чай черный</i>			
30	Хлеб пшеничный / Кумэны	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
30	Хлеб ржано-пшеничный /Кумэны	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
Итого за Обед		Калорийность-765, Белки-29, Жиры-25, Углеводы-103	123-00
Итого за день		Калорийность-765, Белки-29, Жиры-25, Углеводы-103	123-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех.картами _____

Старший повар



Руководитель
образовательного
учреждения



Гасникова