

(Меню 1-4 кл КОГОБУ СШ ПГТ КУМЭНЫ)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
50	Бутерброд с повидлом 30/20 Кумэны <i>хлеб пшеничный 0,45 /кумэны, повидло</i>	Калорийность-94, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	15-00
230	Каша ячневая молочная рассыпчатая 220/10 <i>молоко ультрапастеризованное обогащенное в вид упак, крупа ячневая, масло сливочное обогащенное, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-370, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-58	36-00
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный</i>	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
30	Хлеб пшеничный / Кумэны	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
200	Сок фруктовый 0,2 <i>яблоки, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Калорийность-370, Углеводы-141	=
Итого за Завтрак		Калорийность-946, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-239	60-00
Итого за день		Калорийность-946, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-239	60-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех.картами _____

Старший повар



Руководитель
образовательного
учреждения



Н.В. Гасникова

(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			
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 картофельный с бобовыми 250 <i>картофель, горох колотый, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-168, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-20	12-00
100	Наггетсы куриные 100 <i>мясо цб I категории (грудка), сухари панировочные, яйцо диетическое, мука пшеничная в/с обогащенная, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-305, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-2	69-00
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 / Кумены	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
30	Хлеб ржано-пшеничный /Кумены	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
Итого за Обед		Калорийность-958, Белки-33, Жиры-45, Углеводы-87	139-00
Итого за день		Калорийность-958, Белки-33, Жиры-45, Углеводы-87	139-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех.картами

Старший повар



Руководитель
образовательного
учреждения



Н.В. Гасникова