

(Меню 5-11 класс КОГОбУ СШ ПГТ КУМЕНИ)

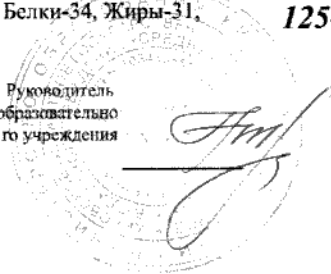
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед			
30	Помидоры свежие (гарнировка) 30	Калорийность-7, Углеводы-1	8-00
250	Рассольник Ленинградский на курином бульоне 250 <i>картофель, огурцы консервированные, морковь, сметана 15%, лук репчатый, крупа перловая, мясо цб 1 категории кусковое (бедро, тушка), масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-17	28-00
100	Биточки рубленые из птицы 100 к <i>мясо цб 1 категории (срудка), хлеб пшеничный 0,5 /тлжанка, лук репчатый, мука пшеничная в/с обогащенная, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-253, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-10	58-00
150	Каша гречневая рассыпчатая 150 <i>крупа гречневая, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-246, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-40	14-00
30	Соус томатный <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>	Калорийность-25, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
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-849, Белки-34, Жиры-31, Углеводы-107	125-00
Итого за день		Калорийность-849, Белки-34, Жиры-31, Углеводы-107	125-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех.картами

Старший повар



Руководитель
образовательно
го учреждения



Н.В. Гасникова

(Меню 1-4 кл КОГОбУ СШ ПГТ КУМЕНИ)

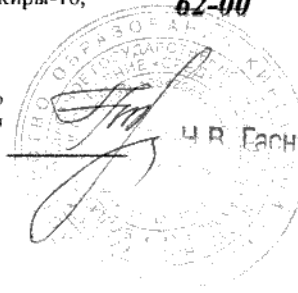
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
40	Бутерброд с сыром 30/10 Кумены <small>хлеб пшеничный 0,45 /кумены, сыр п-твердый детский</small>	Калорийность-82, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-10	14-00
230	Каша пшеничная молочная жидкая 220/10 <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, крупа пшено илифованное, масло сливочное обогащенное, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-298, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-38	36-00
200	Чай с лимоном и сахаром <small>сахар-песок, лимон, чай черный</small>	Калорийность-44, Углеводы-10	8-00
30	Хлеб пшеничный / Кумены	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
150	Йогурт 3,5% стаканчик <small>булочка из муки в-с обогащенная дп "любимая" заморож., меланж пастеризованный, масло подсолнечное дп</small>	Калорийность-3, Углеводы-1	=
Итого за Завтрак		Калорийность-498, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-73	62-00
Итого за день		Калорийность-498, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-73	62-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех.картами _____

Старший повар _____



Руководитель
образовательно
го учреждения _____



Ч.Р. Гасникова