

(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 из свеклы с растительным маслом 100 <i>свекла, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-8	16-00
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 1 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-928, Белки-31, Жиры-40, Углеводы-91	135-00
Итого за день		Калорийность-928, Белки-31, Жиры-40, Углеводы-91	135-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех.картами

Старший повар



Руководитель
образовательного
учреждения



(Меню 1-4 кл КОГОБУ СШ ПГТ КУМЕНЫ)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
100	Гуляш из мяса кур 60/40 <i>мясо цб 1 категории (грудка), лук репчатый, морковь, масло подсолнечное дл, томат-паста, мука пшеничная в/с обогащенная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-192, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-3	53-00
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	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный</i>	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
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
200	Сок фруктовый 0,2 <i>яблоки, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Калорийность-370, Углеводы-141	≡
Итого за Завтрак		Калорийность-939, Белки-23, Жиры-17, Углеводы-218	78-00
Итого за день		Калорийность-939, Белки-23, Жиры-17, Углеводы-218	78-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех.картами

Старший повар



Руководитель
образовательного
учреждения

