

**(Меню 1-4 кл КОГОВУ СШ ПГТ КУМЕНЫ)**

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
40	<b>Бутерброд с маслом 30/10 Кумены</b> <small>хлеб пшеничный 0,45 /кумены, масло сливочное обогащенное</small>	Калорийность-124, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-10	<b>19-00</b>
240	<b>Каша рисовая молочная жидкая 235/5</b> <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в шид упак, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-254, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-37	<b>37-00</b>
200	<b>Чай с лимоном и сахаром</b> <small>сахар-песок, лимоны, чай черный</small>	Калорийность-44, Углеводы-10	<b>8-00</b>
30	<b>Хлеб пшеничный / Кумены</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	<b>4-00</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-493, Белки-12, Жиры-17, Углеводы-71	<b>68-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-493, Белки-12, Жиры-17, Углеводы-71	<b>68-00</b>

Блюда  
приготовлены в  
соответствии с  
тех.картами \_\_\_\_\_

Старший повар



Руководитель  
образовательно  
го учреждения



**(Меню 5-11 класс КОГОВУ СШ ПГТ КУМЭНЫ)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Обед</b>			
100	<b>Салат из белокочанной капусты 100</b> <i>капуста, морковь, сахар-песок, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-100, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11	<b>21-00</b>
250	<b>Суп картофельный с рыбными консервами 250</b> <i>картофель, консервы рыбные, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-124, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-14	<b>28-00</b>
100	<b>Котлеты рубленые Особые 100</b> <i>мясо цб 1 категории (грудка), мясо свинины замороженное, хлеб пшеничный 1с обогащенный дп формовой, сухари панировочные, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-304, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-18	<b>64-00</b>
150	<b>Пюре гороховое 150</b> <i>горох колотый, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-258, Белки-17, Жиры-5, Углеводы-36	<b>11-00</b>
200	<b>Чай с лимоном и сахаром</b> <i>сахар-песок, лимоны, чай черный</i>	Калорийность-44, Углеводы-10	<b>8-00</b>
30	<b>Хлеб пшеничный / Кумэны</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	<b>4-00</b>
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный /Кумэны</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	<b>3-00</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-964, Белки-43, Жиры-35, Углеводы-116	<b>139-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-964, Белки-43, Жиры-35, Углеводы-116	<b>139-00</b>

Блюда  
приготовлены в  
соответствии с  
тех.картами

Старший повар



Руководитель  
образовательно  
го учреждения

