

(Меню 5-11 класс КОГОВУ СШ ПГТ КУМЕНЫ)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед			
100	Винегрет овощной с зеленым горошком 100 <i>картофель, свекла, огурцы консервированные, капуста, морковь, горошек зеленый консервы, лук репчатый, масло подсолнечное дп, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, кислота лимонная</i>	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-8	22-00
250	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне 250 <i>свекла, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, мясо цб 1 категории кусковое (бедро, тушка), масло подсолнечное дп, томат-паста, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-123, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-13	26-00
120	Гуляши из мяса кур 80/40 <i>мясо цб 1 категории (грудка), лук репчатый, морковь, масло подсолнечное дп, томат-паста, муки пшеничная в/с обогащенная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-231, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-4	63-00
150	Каша рисовая рассыпчатая 150 <i>крупа рисовая, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное обогащенное</i>	Калорийность-208, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-40	16-00
200	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм) <i>изюм, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Калорийность-136, Углеводы-33	10-00
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-895, Белки-29, Жиры-30, Углеводы-125	144-00
Итого за день		Калорийность-895, Белки-29, Жиры-30, Углеводы-125	144-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех.картами

Старший повар



Руководитель
образовательно
го учреждения



(Меню 1-4 кл КОГОБУ СШ ПГТ КУМЕНЫ)

25.10.2023

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
100	Тефтели мясные с рисом 60/40 <small>мясо свиное замороженное, лук репчатый, мука пшеничная в/с обогащенная, крупа рисовая, масло подсолнечное дп, томат-паста, морковь, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-214, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-11	41-00
150	Каша гречневая рассыпчатая 150 <small>крупа гречневая, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-246, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-40	14-00
30	Соус томатный <small>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</small>	Калорийность-25, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
200	Чай с сахаром витаминизированный <small>сахар-песок, чай черный, мята сушеная</small>	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
1 000	Сок фруктовый 0,2 <small>яблоко, сахар-песок, кислота лимонная</small>	Калорийность-1 850, Белки-2, Углеводы-705	=
Итого за Завтрак		Калорийность-2 510, Белки-25, Жиры-23, Углеводы-795	72-00
Итого за день		Калорийность-2 510, Белки-25, Жиры-23, Углеводы-795	72-00

Блюда
готовлены в
отствии с
с.картами

Старший повар



Руководитель
образовательно
го учреждения

