

(Меню 5-11 класс КОГОВУ СШ ПГТ КУМЕНИ)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед			
30	Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы 100 <small>капуста, морковь, кукуруза консервированная, масло подсолнечное дп, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-45, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-5	9-00
250	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 250 <small>картофель, макаронные изделия мясные (вермишель), морковь, лук репчатый, мясо цб 1 категории (бедро, тушка), масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-141, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-21	21-00
100	Куры запеченные (голень) 100 <small>мясо цб 1 категории кусковое (голень), масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, перец черный молотый</small>	Калорийность-305, Белки-24, Жиры-23	82-00
150	Изделия макаронные отварные 150 <small>макаронные изделия группы а фигурные, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное обогащенное</small>	Калорийность-202, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-37	13-00
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	Компот из плодов (яблоки) 200 <small>яблоки, сахар-песок, премикс витаминный дп</small>	Калорийность-47, Углеводы-16	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-899, Белки-40, Жиры-34, Углеводы-108	147-00
Итого за день		Калорийность-899, Белки-40, Жиры-34, Углеводы-108	147-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех.картами _____

Старший повар _____



Руководитель
образовательно
го учреждения _____



(Меню 1-4 кл КОГОБУ СШ ПГТ КУМЕНЫ)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
90	Биточки рубленые из птицы 90 к	Калорийность-228, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-9	50-00
	<small>мясо цб 1 категории (зрудка), хлеб пшеничный 0,5 /тостанка, лук репчатый, мука пшеничная в/с обогащенная, масло подсолнечное дл, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>		
150	Каша рисовая рассыпчатая 150	Калорийность-208, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-40	16-00
	<small>крупа рисовая, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное обогащенное</small>		
30	Соус томатный	Калорийность-25, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
	<small>томат-паста, морковь, масло сливочное обогащенное, мука пшеничная в/с обогащенная, лук репчатый, масло подсолнечное дл, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сахар-песок, лист лавровый</small>		
200	Чай с сахаром	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
	<small>сахар-песок, чай черный</small>		
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	Калорийность-370, Углеводы-141	=
	<small>яблоки, сахар-песок, кислота лимонная</small>		
Итого за Завтрак		Калорийность-1 006, Белки-24, Жиры-20, Углеводы-229	83-00
Итого за день		Калорийность-1 006, Белки-24, Жиры-20, Углеводы-229	83-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех.картами

Старший повар



Руководитель
образовательно
го учреждения

