

(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			
30	Кукуруза консервированная (гарнировка) 30	Калорийность-98, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	16-00
250	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 250	Калорийность-141, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-21	21-00
	<small>картофель, макаронные изделия яичные (вермишель), морковь, лук репчатый, мясо цб 1 категории (бедро, тушка), масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>		
120	Тефтели мясные с рисом 80/40	Калорийность-257, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-13	50-00
	<small>мясо свинины замороженное, лук репчатый, мука пшеничная в/с обогащенная, крупа рисовая, масло подсолнечное дп, томат-паста, морковь, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>		
150	Каша гречневая рассыпчатая 150	Калорийность-246, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-40	14-00
	<small>крупа гречневая, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>		
200	Чай с сахаром	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
	<small>сахар-песок, чай черный</small>		
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-917, Белки-33, Жиры-29, Углеводы-129	113-00
Итого за день		Калорийность-917, Белки-33, Жиры-29, Углеводы-129	113-00

Блюда
приготовлены и
соответствия с
тех.картами _____

Старший повар



Руководитель
образовательно
го учреждения



(Меню 1-4 кл КОГОВУ 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 <i>мясо цб 1 категории (грудка), хлеб пшеничный 0,5 /вижанка, лук репчатый, мука пшеничная в/с обогащенная, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-228, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-9	49-00
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	19-00
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 ржано-пшеничный /Кумены	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
30	Хлеб пшеничный / Кумены	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
Итого за Завтрак		Калорийность-636, Белки-24, Жиры-20, Углеводы-88	85-00
Итого за день		Калорийность-636, Белки-24, Жиры-20, Углеводы-88	85-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех.картами _____

Старший повар

Руководитель
образовательного
учреждения
