

(Меню 1-4 кл КОГОбУ СШ ПГТ КУМЕНИ)

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 свинины 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	42-00
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
200	Чай с сахаром <small>сахар-песок, чай черный</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
Итого за Завтрак		Калорийность-635, Белки-23, Жиры-21, Углеводы-88	68-00
Итого за день		Калорийность-635, Белки-23, Жиры-21, Углеводы-88	68-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех.картами

Старший повар



Руководитель
образовательного
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)
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	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне 250 <i>картофель, горох колотый, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное дп, мясо цб 1 категории (бедро, тушка), соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-178, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-20	15-00
100	Гуляш из мяса кур 60/40 <i>мясо цб 1 категории (грудка), лук репчатый, морковь, масло подсолнечное дп, 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	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
200	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм) <i>изюм, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Калорийность-136, Углеводы-33	10-00
30	Хлеб пшеничный / Кумэны	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
30	Хлеб ржано-пшеничный /Кумэны	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
Итого за Обед		Калорийность-911, Белки-30, Жиры-29, Углеводы-131	126-00
Итого за день		Калорийность-911, Белки-30, Жиры-29, Углеводы-131	126-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех.картами

Старший повар



Руководитель
образовательно
го учреждения

