

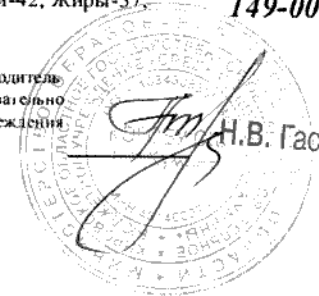
**(КОГОбУ СШ ПГТ КУМЕНЫ 12 лет и старше)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Обед</b>			
30	<b>Кукуруза консервированная (гарнировка) 30</b>	Калорийность-98, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	16-00
250	<b>Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне 250</b>	Калорийность-178, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-20	15-00
	<i>картофель, горох колотый, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное дп, мясо цб 1 категории (бедро, тушка), соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>		
100	<b>Куры отварные (2 вариант) 100</b>	Калорийность-350, Белки-24, Жиры-22, Углеводы-15	80-00
	<i>мясо цб 1 категории кусковое (бедро, тушка), майонез, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, перец черный молотый</i>		
150	<b>Картофельное пюре 150</b>	Калорийность-168, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	26-00
	<i>картофель, молоко ультрапастеризованное обогащенное в шнд упак, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>		
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
	<i>сахар-песок, чай черный</i>		
30	<b>Хлеб пшеничный / Кумены</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный /Кумены</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-969, Белки-42, Жиры-37, Углеводы-114	<b>149-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-969, Белки-42, Жиры-37, Углеводы-114	<b>149-00</b>

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

Старший повар  
\_\_\_\_\_

Руководитель  
образовательного  
учреждения




**(КОГОБУ СШ ПГТ КУМЭНЫ 7-11 лет)**

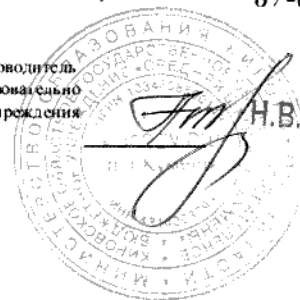
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
30	<b>Салат из белокочанной капусты (гарнировка)</b> <i>капуста, морковь, сахар-песок, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-30, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3	6-00
220	<b>Плов из свинины 220</b> <i>мясо свинины замороженное, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное дп, томат-паста, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-458, Белки-20, Жиры-26, Углеводы-35	69-00
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный</i>	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный /Кумэны</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
30	<b>Хлеб пшеничный / Кумэны</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-663, Белки-25, Жиры-28, Углеводы-75	<b>87-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-663, Белки-25, Жиры-28, Углеводы-75	<b>87-00</b>

Блюда  
приготовлены в  
соответствии с  
тех.картами

Старший повар



Руководитель  
образовательного  
учреждения



**Н.В. Гасникова**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
110	<b>Бифштекс с грибами</b> <i>мясо цб 1 категории (с рубки), шампиньоны консервированные, яйцо диетическое, майонез, молоко ультрапастеризованное обогатненное в инд упак, сыр п-твердый детский, масло подсолнечное дл, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, перец черный молотый, чеснок</i>	Калорийность-243, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-8	69-00
100	<b>Салат Копенгагский</b> <i>крабовое мясо замороженное, майонез, огурцы, яйцо диетическое, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-172, Белки-10, Жиры-4, Углеводы-23	56-00
<b>Итого за</b>		Калорийность-415, Белки-26, Жиры-20, Углеводы-31	<b>125-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-415, Белки-26, Жиры-20, Углеводы-31	<b>125-00</b>

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

Старший повар



Руководитель  
образовательно  
го учреждения

