

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
100	Куры отварные (2 вариант) 100 <i>мясо цб 1 категории кусковое (бедро, тушка), майонез, масло подсолнечное оп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, перец черный молотый</i>	Калорийность-350, Белки-24, Жиры-22, Углеводы-15	80-00
100	Салат Сюрприз <i>майонез, мясо цб 1 категории (грудка), крабовое мясо замороженное, огурцы, картофель, сыр п-твердый детский, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-180, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-24	51-00
Итого за		Калорийность-530, Белки-33, Жиры-27, Углеводы-39	131-00
Итого за день		Калорийность-530, Белки-33, Жиры-27, Углеводы-39	131-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех.картами

Старший повар

(подпись)

Руководитель
образовательного
центра



В. Гасникова

(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)
Завтрак			
50	Бутерброд с повидлом 30/20 Кумэны <i>хлеб пшеничный 0,45 /кумэны, повидло</i>	Калорийность-94, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	15-00
230	Каша ячневая молочная рассыпчатая 220/10 <i>молоко ультрапастеризованное обогащенное в шид упак, крупа ячневая, масло сливочное обогащенное, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-370, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-58	36-00
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный</i>	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
30	Хлеб пшеничный / Кумэны	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	3-00
Итого за Завтрак		Калорийность-576, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-98	59-00
Итого за день		Калорийность-576, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-98	59-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех. картами

Старший повар

(подпись)

Руководитель
образовательного
учреждения



(подпись) Н.В. Гасникова

(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)
Обед			
100	Салат из белокочанной капусты, кукурузы с крабовым мясом 100	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-11	25-00
<i>капуста, кукуруза консервированная, крабовое мясо замороженное, масло подсолнечное дп, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>			
250	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 250	Калорийность-141, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-21	21-00
<i>картофель, макаронные изделия яичные (вермишель), морковь, лук репчатый, мясо цб 1 категории (бедро, тушка), масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>			
120	Гуляши из мяса кур 80/40	Калорийность-231, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-4	63-00
<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>			
150	Изделия макаронные отварные 150	Калорийность-202, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-37	13-00
<i>макаронные изделия группы а фигурные, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное обогащенное</i>			
200	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	Калорийность-136, Углеводы-33	10-00
<i>изюм, сахар-песок, кислота лимонная</i>			
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-974, Белки-35, Жиры-32, Углеводы-133	139-00
Итого за день		Калорийность-974, Белки-35, Жиры-32, Углеводы-133	139-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех.картами

Старший повар



Руководитель
образовательно-
педагогической



Н.В. Гасникова