

**(КОГОБУ СШ ПГТ КУМЕНЬ 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>			
100	<b>Салат из свеклы с растительным маслом 100</b> <i>свекла, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-8	16-00
250	<b>Суп картофельный с рыбными консервами 250</b> <i>картофель, консервы рыбные, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-124, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-14	28-00
100	<b>Наггетсы куриные 100</b> <i>мясо цб 1 категории (грудка), сахар панировочные, яйцо диетическое, мука пшеничная в/с обогащенная, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-305, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-2	71-00
150	<b>Изделия макаронные отварные 150</b> <i>макаронные изделия группы а фигурные, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное обогащенное</i>	Калорийность-202, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-37	13-00
30	<b>Соус томатный</b> <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	<b>Чай с лимоном и сахаром</b> <i>сахар-песок, лимоны, чай черный</i>	Калорийность-44, Углеводы-10	8-00
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-946, Белки-29, Жиры-39, Углеводы-100	<b>148-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-946, Белки-29, Жиры-39, Углеводы-100	<b>148-00</b>

Блюда  
приготовлены в  
соответствии с  
тех. картами

Старший повар

*[Подпись]*

Руководитель  
образовательного  
учреждения



*[Подпись]* Н.В. Гасникова

**(КОГОБУ СШ ПГТ КУМЕНЫ 7-11 лет)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
90	<b>Наггетсы куриные 90</b> <i>мясо цб 1 категории (грудка), сухари панировочные, мука пшеничная в/с обогащенная, масло подсолнечное дп, яйцо диетическое, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-274, Белки-14, Жиры-17, Углеводы-2	60-00
150	<b>Картофельное пюре 150</b> <i>картофель, молоко ультрапастеризованное обогащенное в шид упаковке, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-168, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	26-00
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный</i>	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный /Кумыны</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
30	<b>Хлеб пшеничный / Кумыны</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-617, Белки-22, Жиры-23, Углеводы-63	<b>98-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-617, Белки-22, Жиры-23, Углеводы-63	<b>98-00</b>

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

Старший повар \_\_\_\_\_

Руководитель  
образовательно-  
спортивной  
школы \_\_\_\_\_



Н.В. Гасникова

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
80	<b>Котлета Полтавская</b> <i>мясо свинины замороженное, сухари панировочные, яйцо диетическое, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, чеснок, перец черный молотый</i>	Калорийность-330, Белки-19, Жиры-25, Углеводы-8	<b>81-00</b>
100	<b>Салат из свеклы с сыром и чесноком 100</b> <i>свекла, майонез, сыр п-твердый детский, чеснок</i>	Калорийность-240, Белки-6, Жиры-21, Углеводы-7	<b>42-00</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-570, Белки-25, Жиры-46, Углеводы-15	<b>123-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-570, Белки-25, Жиры-46, Углеводы-15	<b>123-00</b>

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

Старший повар \_\_\_\_\_

Руководитель  
образовательного  
учреждения \_\_\_\_\_



Ч. Р. Гасникова