

**(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>			
40	<b>Бутерброд с маслом 30/10 Кумэны</b> <i>хлеб пшеничный 0,45 /кумены, масло сливочное обогащенное</i>	Калорийность-124, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-10	19-00
240	<b>Каша рисовая молочная жидкая 235/5</b> <i>молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд утук, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-254, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-37	37-00
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 / Кумэны</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
150	<b>Йогурт 3,5% стаканчик</b> <i>булочка из муки в-с обогащенная дл "любимая" заморож., меланж пастеризованный, масло подсолнечное дп</i>	Калорийность-3, Углеводы-1	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-496, Белки-12, Жиры-17, Углеводы-72	<b>68-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-496, Белки-12, Жиры-17, Углеводы-72	<b>68-00</b>

Блюда  
приготовлены в  
соответствии с  
тех. картами

Старший повар



Руководитель  
образовательного  
учреждения



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)
<b>Обед</b>			
100	<b>Салат из белокочанной капусты, кукурузы с крабовым мясом 100</b> <small>капуста, кукуруза консервированная, крабовое мясо замороженное, масло подсолнечное дп, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-11	25-00
250	<b>Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне 250</b> <small>свекла, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, мясо цб 1 категории кусковое (бедро, тушка), масло подсолнечное дп, томат-паста, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-123, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-13	26-00
100	<b>Котлеты рубленые Особые 100</b> <small>мясо цб 1 категории (грудка), мясо свинины замороженное, хлеб пшеничный 1с обогащенный дп формовой, сухари панировочные, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-304, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-18	67-00
150	<b>Пюре гороховое 150</b> <small>горох вареный, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-258, Белки-17, Жиры-5, Углеводы-36	11-00
200	<b>Чай с лимоном и сахаром</b> <small>сахар-песок, лимоны, чай черный</small>	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-993, Белки-46, Жиры-37, Углеводы-115	<b>144-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-993, Белки-46, Жиры-37, Углеводы-115	<b>144-00</b>

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

Старший повар



Руководитель  
образовательно-  
го учреждения



**Гасникова**