

(КОГОБУ СШ ПГТ КУМENEY 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед			
30	Горошек зеленый (гарнировка) 30	Калорийность-7, Углеводы-1	12-00
250	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне 250	Калорийность-178, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-20	21-00
<i>картофель, горох колотый, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное дл, мясо цб 1 категории (бедро, тушка), соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>			
100	Котлеты рубленые Мясные 100	Калорийность-256, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-12	63-00
<i>мясо цб 1 категории (срудка), лук репчатый, мясо свиным замороженное, хлеб пшеничный 0,5 /тужанка, сухари панировочные, яйцо диетическое, масло подсолнечное дл, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, перец черный молотый</i>			
150	Картофельное пюре 150	Калорийность-168, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	26-00
<i>картофель, молоко ультрапастеризованное обогащенное в вид упаковки, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</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-879, Белки-29, Жиры-30, Углеводы-117	139-00
Итого за день		Калорийность-879, Белки-29, Жиры-30, Углеводы-117	139-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех.картами _____

Старший повар



Руководитель
образовательного
учреждения



 Н.В. Гасникова

(КОГОБУ СШ ПГТ КУМЕНИ 7-11 лет)

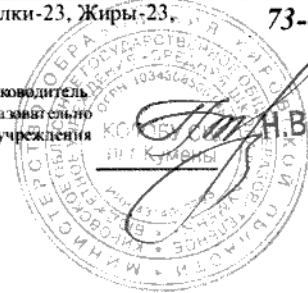
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
100	Тефтели мясные с рисом 60/40 <i>мясо свинины замороженное, лук репчатый, мука пшеничная в/с обогащенная, крупа рисовая, масло подсолнечное дп, томат-паста, морковь, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-214, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-11	42-00
150	Каша гречневая рассыпчатая 150 <i>крупа гречневая, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-246, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-40	14-00
30	Соус томатный <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	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный</i>	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-660, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-90	73-00
Итого за день		Калорийность-660, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-90	73-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех. картами

Старший повар



Руководитель
образовательного
учреждения



Н.В. Гасникова

Выход (г)	Наименование блюда	зи. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
110	Бифитекс с грибами <i>мясо цб 1 категории (грудка), шампиньоны консервированные, яйцо диетическое, майонез, молоко ультрапастеризованное обогащенное в вид упаковки, сыр п-твердый детский, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, перец черный молотый, чеснок</i>	Калорийность-243, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-8	70-00
100	Салат Копенгагский <i>креветочное мясо замороженное, майонез, огурцы, яйцо диетическое, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-172, Белки-10, Жиры-4, Углеводы-23	57-00
Итого за		Калорийность-415, Белки-26, Жиры-20, Углеводы-31	127-00
Итого за день		Калорийность-415, Белки-26, Жиры-20, Углеводы-31	127-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех.картами

Старший повар



Руководитель
образовательного
учреждения



Н.В. Гасникова