

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
80	Шницель натуральный рубленый 80 <i>мясо свинины замороженное, сухари панировочные, яйцо диетическое, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, перец черный молотый</i>	Калорийность-323, Белки-19, Жиры-24, Углеводы-8	82-00
Итого за		Калорийность-323, Белки-19, Жиры-24, Углеводы-8	82-00
Итого за день		Калорийность-323, Белки-19, Жиры-24, Углеводы-8	82-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех.картами

Старший повар



Руководитель
образовательно-
педагогического
учреждения



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)
Завтрак			
90	Биточки рубленые из птицы 90 к <i>мясо цб 1 категории (грудка), хлеб пшеничный 0,5 /пшанка, лук репчатый, мука пшеничная в/с обогащенная, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-228, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-9	49-00
150	Каша рисовая рассыпчатая 150 <i>крупа рисовая, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное обогащенное</i>	Калорийность-208, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-40	19-00
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 ржано-пшеничный /Кумены	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
30	Хлеб пшеничный / Кумены	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
Итого за Завтрак		Калорийность-636, Белки-24, Жиры-20, Углеводы-88	85-00
Итого за день		Калорийность-636, Белки-24, Жиры-20, Углеводы-88	85-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех. картами _____

Старший повар

Руководитель
образовательного
учреждения _____



Н.В. Гасникова

(КОГОБУ СШ ПГТ КУМЕНИ 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед			
100	Винегрет овощной с зеленым горошком 100 <i>картофель, свекла, огурцы консервированные, капуста, морковь, горошек зеленый консервы, лук репчатый, масло подсолнечное дп, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, кислота лимонная</i>	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-8	22-00
250	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 250 <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>	Калорийность-141, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-21	21-00
100	Гуляш из мяса кур 60/40 <i>мясо цб 1 категории (срудка), лук репчатый, морковь, масло подсолнечное дп, тамаг-паста, мука пшеничная в/с обогащенная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-192, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-3	53-00
150	Изделия макаронные отварные 150 <i>макаронные изделия группы а фигурные, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное обогатщенное</i>	Калорийность-202, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-37	13-00
200	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки) <i>яблоки, сахар-песок, премикс витаминный дп</i>	Калорийность-47, Углеводы-16	17-00
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 Обед		Калорийность-779, Белки-30, Жиры-24, Углеводы-112	133-00
Итого за день		Калорийность-779, Белки-30, Жиры-24, Углеводы-112	133-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех.картами

Старший повар



Руководитель
образовательного
учреждения



Н.В. Гасникова