

(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			
30	Салат из белокочанной капусты (гарнировка)	Калорийность-30, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3	6-00
<i>капуста, морковь, сахар-песок, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>			
220	Плов из свинины 220	Калорийность-458, Белки-20, Жиры-26, Углеводы-35	69-00
<i>мясо свиного замороженного, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное дп, томаты-паста, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>			
200	Чай с сахаром	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
<i>сахар-песок, чай черный</i>			
30	Хлеб ржано-пшеничный /Кумыны	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
30	Хлеб пшеничный / Кумыны	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
Итого за Завтрак		Калорийность-663, Белки-25, Жиры-28, Углеводы-75	87-00
Итого за день		Калорийность-663, Белки-25, Жиры-28, Углеводы-75	87-00

Блюда приготовлены в соответствии с тех.картами

Старший повар

Руководитель
образовательного
учреждения**(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			
30	Кукуруза консервированная (гарнировка) 30	Калорийность-98, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	16-00
250	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне 250	Калорийность-178, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-20	15-00
<i>картофель, горох колотый, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное дп, мясо цб 1 категории (бедро, тушка), соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>			
100	Куры запеченные (голень) 100	Калорийность-305, Белки-24, Жиры-23	82-00
<i>мясо цб 1 категории кусковое (голень), масло подсолнечное дп, 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 инд упак, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>			
200	Чай с сахаром	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
<i>сахар-песок, чай черный</i>			
30	Хлеб пшеничный / Кумыны	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
30	Хлеб ржано-пшеничный /Кумыны	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
Итого за Обед		Калорийность-924, Белки-42, Жиры-38, Углеводы-99	151-00
Итого за день		Калорийность-924, Белки-42, Жиры-38, Углеводы-99	151-00

Блюда приготовлены в соответствии с тех.картами

Старший повар

Руководитель
образовательного
учреждения

С.С. СНИКОВА