

(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 | | | |
| 40 | Яйца вареные <i>яйцо диетическое, молоко ультрапастеризованное обогащенное в шид унак, масло сливочное обогащенное, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i> | Калорийность-59, Белки-5, Жиры-4 | 20-00 |
| 230 | Каша манная молочная жидкая 225/5 <i>молоко ультрапастеризованное обогащенное в шид унак, крупа манная, сахар-песок, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i> | Калорийность-243, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-34 | 27-00 |
| 30 | Хлеб пшеничный / Пиццевик | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14 | 3-00 |
| 200 | Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный</i> | Калорийность-41, Углеводы-10 | 5-00 |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-414, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-58 | 55-00 |
| Итого за день | | Калорийность-414, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-58 | 55-00 |
| Блюда приготовлены в соответствии с тех.картами | | Старший повар | Руководитель образовательного учреждения |

ООО "Русский торговый дом"

29.11.2023

(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 | | | |
| 100 | Салат из белокочанной капусты, кукурузы с крабовым мясом 100 <i>капуста, кукуруза консервированная, крабовое мясо замороженное, масло подсолнечное дп, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i> | Калорийность-130, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-11 | 25-00 |
| 250 | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 250 <i>картофель, макаронные изделия лунные (вермишель), морковь, лук репчатый, мясо цб 1 категории (бойло, тушина), масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i> | Калорийность-141, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-21 | 26-00 |
| 120 | Тертели мясные с рисом 80/40 <i>мясо свиное замороженное, лук репчатый, мука пшеничная в/с обогащенная, крупа рисовая, масло подсолнечное дп, томат-паста, морковь, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i> | Калорийность-257, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-13 | 56-00 |
| 150 | Изделия макаронные отварные 150 <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 |
| 200 | Компот из плодов и ягод сушеных (изюм) <i>изюм, сахар-песок, кислота лимонная</i> | Калорийность-136, Углеводы-33 | 10-00 |
| 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-1 000, Белки-31, Жиры-33, Углеводы-142 | 131-00 |
| Итого за день | | Калорийность-1 000, Белки-31, Жиры-33, Углеводы-142 | 131-00 |
| Блюда приготовлены в соответствии с тех.картами | | Старший повар | Руководитель образовательного учреждения |

