

(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	Котлеты рубленые Особые 90 <i>мясо цб 1 категории (грудка), мясо свиное замороженное, хлеб пшеничный 1с обоглащенный до формовой, сушари пшеничные, масло подсолнечное дн, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-274, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-16	58-00
150	Изделия макаронные отварные 150 <i>макаронные изделия группы а фигурные, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное обоглащенное</i>	Калорийность-202, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-37	13-00
30	Соус томатный <i>томат-паста, морковь, масло сливочное обоглащенное, мука пшеничная выс обоглащенная, лук репчатый, масло подсолнечное дн, 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-676, Белки-26, Жиры-21, Углеводы-92	88-00
Итого за день		Калорийность-676, Белки-26, Жиры-21, Углеводы-92	88-00

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			
100	Салат "Студенческий" 100 <i>картофель, морковь, горошек зеленый консерв, яйцо диетическое, масло подсолнечное дн, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-1 075, Белки-78, Жиры-79, Углеводы-13	29-00
250	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне 250 <i>свино, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, мясо цб 1 категории куриное (бедро, тушка), масло подсолнечное дн, томат-паста, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-123, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-13	26-00
240	Жаркое по-домашнему (свинина) 240 <i>картофель, мясо свиное замороженное, лук репчатый, масло подсолнечное дн, томат-паста, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, лист лавровый</i>	Калорийность-502, Белки-26, Жиры-32, Углеводы-27	80-00
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 Обед		Калорийность-1 875, Белки-111, Жиры-117, Углеводы-90	147-00
Итого за день		Калорийность-1 875, Белки-111, Жиры-117, Углеводы-90	147-00

Блюда приготовлены в соответствии с тех.картами

Старший повар

Руководитель образовательного учреждения



Н.В. Гасников