

(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 г <small>мясо цб 1 категории (срубка), хлеб пшеничный 0,5 фасовка, лук репчатый, мука пшеничная в/с обогащенная, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small> | Калорийность-228, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-9 | 49-00 |
| 150 | Каша рисовая рассыпчатая 150 <small>крупа рисовая, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное обогащенное</small> | Калорийность-208, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-40 | 19-00 |
| 30 | Соус томатный <small>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</small> | Калорийность-25, Жиры-2, Углеводы-2 | 5-00 |
| 200 | Чай с сахаром <small>сахар-песок, чай черный</small> | 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 |

(КОГОБУ СШ ПГТ КУМЕНЫ 12лет 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 <small>картофель, свекла, огурцы консервированные, капуста, морковь, горошек зеленый консервы, лук репчатый, масло подсолнечное дп, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, кислота лимонная</small> | Калорийность-63, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-8 | 22-00 |
| 250 | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 250 <small>картофель, макаронные изделия лачинные (вермишель), морковь, лук репчатый, мясо цб 1 категории (бедро, тушка), масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small> | Калорийность-141, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-21 | 21-00 |
| 100 | Куры запеченные (голень) 100 <small>мясо цб 1 категории кусковое (селезень), масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, перец черный молотый</small> | Калорийность-305, Белки-24, Жиры-23 | 74-00 |
| 150 | Изделия макаронные отварные 150 <small>макаронные изделия группы а фигурные, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное обогащенное</small> | Калорийность-202, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-37 | 13-00 |
| 30 | Соус томатный <small>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</small> | Калорийность-25, Жиры-2, Углеводы-2 | 5-00 |
| 200 | Чай с сахаром <small>сахар-песок, чай черный</small> | 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-911, Белки-41, Жиры-35, Углеводы-105 | 147-00 |
| Итого за день | | Калорийность-911, Белки-41, Жиры-35, Углеводы-105 | 147-00 |
| Блюда приготовлены в соответствии с тех.картами | | Старший повар | Руководитель образовательного учреждения |

