

(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	Зразы школьные 90 /Кумыны <i>мясо цб 1 категории (филе грудки), мясо свинины замороженное, лук репчатый, хлеб пшеничный 0,45 кумыны, яйцо диетическое, сухари патроничные, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-235, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-12	54-00
150	Каша гречневая рассыпчатая 150 <i>крупя гречневая, масло сливочное обогаченное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-246, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-40	11-00
30	Соус томатный <i>томат-паста, морковь, масло сливочное обогаченное, мука пшеничная в/с обогаченная, 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 /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-681, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-91	82-00
Итого за день		Калорийность-681, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-91	82-00

Блюда приготовлены в соответствии с тех.картами

Старший повар

Руководитель
образовательного
учреждения

ООО "Русский торговый дом"

12.12.2023

(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			
30	Кукуруза консервированная (гарнировка) 30	Калорийность-98, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	16-00
250	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне 250 <i>картофель, горох колотый, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное дп, мясо цб 1 категории (бедро, тушка), соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-178, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-20	21-00
120	Тефтели мясные с рисом 80/40 <i>мясо свинины замороженное, лук репчатый, мука пшеничная в/с обогаченная, крупа рисовая, масло подсолнечное дп, томат-паста, морковь, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-257, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-13	55-00
150	Картофельное пюре 150 <i>картофель, молоко ультрапастеризованное обогаченное в инд упак, масло сливочное обогаченное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-168, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	26-00
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный</i>	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
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-876, Белки-30, Жиры-33, Углеводы-112	130-00
Итого за день		Калорийность-876, Белки-30, Жиры-33, Углеводы-112	130-00

Блюда приготовлены в соответствии с тех.картами

Старший повар

Руководитель
образовательного
учреждения