

(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			
50	Бутерброд с повидлом 30/20 Кумены <small>хлеб пшеничный 0,45 /кумены, повидло</small>	Калорийность-94, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	15-00
230	Каша ячневая молочная рассыпчатая 220/10 <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в иод утах, крупа ячневая, масло сливочное обогащенное, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-370, Белки-10, Жиры-1.1, Углеводы-58	36-00
200	Чай с сахаром <small>сахар-песок, чай черный</small>	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
30	Хлеб пшеничный / Пищевик	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	3-00
Итого за Завтрак		Калорийность-576, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-98	59-00
Итого за день		Калорийность-576, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-98	59-00
Блюда приготовлены в соответствии с тех.картами	Старший повар	Руководитель образовательного учреждения	

ООО "Русский торговый дом"

13.12.2023

(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			
100	Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы 100 <small>капуста, морковь, кукуруза консервированная, масло подсолнечное дп, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-148, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-16	29-00
250	Рассольник Ленинградский 250 <small>картофель, огурцы консервированные, морковь, сметана 15%, лук репчатый, крупа перловая, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-17	25-00
120	Гуляш из мяса кур 80/40 <small>мясо цб I категории (грудка), лук репчатый, морковь, масло подсолнечное дп, томат-паста, мука пшеничная в/с обогащенная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-231, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-4	63-00
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
200	Компот из плодов (яблоки) 200 <small>яблоки, сахар-песок</small>	Калорийность-47, Углеводы-16	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-895, Белки-32, Жиры-34, Углеводы-117	147-00
Итого за день		Калорийность-895, Белки-32, Жиры-34, Углеводы-117	147-00

Блюда приготовлены в соответствии с тех.картами

Старший повар

Руководитель образовательного учреждения

Н.В. Гасникова