

(КОГОБУ СШ ПГТ КУМЕНИ 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
90	Нагетсы куриные 90 <small>мясо цб 1 категории (филе), сухари панировочные, мука пшеничная в/с обдм, масло подсолнечное дн, яйцо куриное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-274, Белки-14, Жиры-17, Углеводы-2	60-00
150	Картофельное пюре 150 <small>картофель, молоко ультрапастеризованное обдм, масло сливочное обдм, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-168, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	26-00
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-617, Белки-22, Жиры-23, Углеводы-63	98-00
Итого за день		Калорийность-617, Белки-22, Жиры-23, Углеводы-63	98-00

Блюда приготовлены в соответствии с тех.картами

Старший повар

Руководитель
образовательного учреждения

ООО "Русский торговый дом"

15.12.2023

(КОГОБУ СШ ПГТ КУМЕНИ 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 свеклы с растительным маслом 100 <small>свекла, масло подсолнечное дн, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-8	16-00
250	Рассольник Ленинградский на курином бульоне 250 <small>картофель, огурцы консервированные, морковь, сметана 15%, лук репчатый, крупа перловая, мясо цб 1 категории кусковое (бедро, крылья), масло подсолнечное дн, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-17	28-00
100	Котлеты рубленые из птицы 100 <small>мясо цб 1 категории (филе), хлеб пшеничный 0,5 ложка, лук репчатый, сухари панировочные, масло подсолнечное дн, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-315, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-18	68-00
150	Изделия макаронные отварные 150 <small>макаронные изделия группы а фигурные, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное обдм</small>	Калорийность-202, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-37	13-00
30	Соус томатный <small>томат-паста, морковь, масло сливочное обдм, мука пшеничная в/с обдм, лук репчатый, масло подсолнечное дн, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сахар-песок, лист лавровый</small>	Калорийность-25, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
200	Компот из плодов (яблоки) 200 <small>яблоко, 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-978, Белки-35, Жиры-38, Углеводы-125	147-00
Итого за день		Калорийность-978, Белки-35, Жиры-38, Углеводы-125	147-00

Блюда приготовлены в соответствии с тех.картами

Старший повар

Руководитель
образовательного учреждения