

(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			
40	Бутерброд с маслом 30/10 Кумены <i>хлеб пшеничный 0,45 /кумены, масло сливочное обогащенное</i>	Калорийность-124, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-10	19-00
240	Каша рисовая молочная жидкая 235/5 <i>молоко ультрапастеризованное обогащенное в шид упак, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-254, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-37	37-00
200	Чай с лимоном и сахаром <i>сахар-песок, лимон, чай черный</i>	Калорийность-44, Углеводы-10	8-00
30	Хлеб пшеничный / Кумены	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
Итого за Завтрак		Калорийность-493, Белки-12, Жиры-17, Углеводы-71	68-00
Итого за день		Калорийность-493, Белки-12, Жиры-17, Углеводы-71	68-00

Блюда приготовлены в соответствии с тех.картами

Старший повар

Руководитель
образовательно
го учреждения

ООО "Русский торговый дом"

21.12.2023

(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	Горошек зеленый (гарнировка) 30	Калорийность-7, Углеводы-1	12-00
250	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне 230 <i>капуста, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, мясо цб 1 категории кусковое (бедро, тушка), масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9	23-00
100	Котлеты рубленые Мясные 100 <i>мясо цб 1 категории (грудка), лук репчатый, мясо свиным замороженное, хлеб пшеничный 0,5 /пшжанка, сахар пшеничный, яйцо диетическое, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, перец черный молотый</i>	Калорийность-256, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-12	63-00
150	Картофельное пюре 150 <i>картофель, молоко ультрапастеризованное обогащенное в шид упак, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-168, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	26-00
200	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм) 200 <i>сахар-песок и зам, кислота лимонная</i>	Калорийность-136, Углеводы-33	8-00
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-806, Белки-25, Жиры-28, Углеводы-106	139-00
Итого за день		Калорийность-806, Белки-25, Жиры-28, Углеводы-106	139-00

Блюда приготовлены в соответствии с тех.картами

Старший повар

Руководитель
образовательно
го учреждения

Н.В. Гасникова