

(КОГОбУ СШ ПГТ КУМЕНЫ 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
100	Гуляш из мяса кур 60/40 <i>месо цб 1 категории (срудка), лук репчатый, морковь, масло подсолнечное дп, томат-паста, мука пшеничная в/с обогащенная, соль йодированная с повышенным содержанием натрия</i>	Калорийность-192, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-3	53-00
150	Каша гречневая рассыпчатая 150 <i>крупа гречневая, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с повышенным содержанием натрия</i>	Калорийность-246, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-40	11-00
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай, черный</i>	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-613, Белки-26, Жиры-20, Углеводы-80	76-00
Итого за день		Калорийность-613, Белки-26, Жиры-20, Углеводы-80	76-00

Блюда приготовлены в соответствии с тех.картами

Старший повар

Руководитель
образовательного
учреждения

ООО "Русский торговый дом"

22.12.2023

(КОГОбУ СШ ПГТ КУМЕНЫ 12лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Обед			
60	Салат из свеклы с сыром 60 <i>свекла, сыр п-твердый детский, масло подсолнечное дп</i>	Калорийность-142, Белки-3, Жиры-13, Углеводы-4	20-00
250	Суп из овощей на курином бульоне 250 <i>картофель, капуста, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, мясо цб 1 категории кусковое (бедро, тушка), масло подсолнечное дп, соль йодированная с повышенным содержанием натрия</i>	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-11	19-00
100	Наггетсы куриные 100 <i>месо цб 1 категории (срудка), сухари панировочные, яйцо диетическое, мука пшеничная в/с обогащенная, масло подсолнечное дп, соль йодированная с повышенным содержанием натрия</i>	Калорийность-305, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-2	71-00
150	Пюре гороховое 150 <i>горох колотый, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с повышенным содержанием натрия</i>	Калорийность-258, Белки-17, Жиры-5, Углеводы-36	11-00
200	Компот из плодов (яблоки) 200 <i>яблоки, сахар-песок</i>	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-987, Белки-43, Жиры-42, Углеводы-96	138-00
Итого за день		Калорийность-987, Белки-43, Жиры-42, Углеводы-96	138-00

Блюда приготовлены в соответствии с тех.картами

Старший повар

Руководитель
образовательного
учреждения
