

(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 обезжиренное в вид уака, крупа ячневая, масло сливочное обезжиренное, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-370, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-58	39-00
200	Чай с сахаром <small>сахар-песок, чай черный</small>	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
30	Хлеб пшеничный / Кумены	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
Итого за Завтрак		Калорийность-576, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-98	63-00
Итого за день		Калорийность-576, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-98	63-00

Блюда приготовлены в соответствии с тех.картами

Старший повар

Руководитель образовательного учреждения

(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 100 <small>капуста, морковь, сахар-песок, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-100, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11	21-00
250	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 250 <small>картофель, макаронные изделия нежные (вермишель), морковь, лук репчатый, мясо цб 1 категории (бедро, тушка), масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-141, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-21	21-00
100	Куры запеченные (голень) 100 <small>мясо цб 1 категории кусковое (голень), масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, перец черный молотый</small>	Калорийность-305, Белки-24, Жиры-23	82-00
150	Изделия макаронные отварные 150 <small>макаронные изделия группы а фигурные, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное обезжиренное</small>	Калорийность-202, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-37	13-00
30	Соус томатный <small>томат-паста, морковь, масло сливочное обезжиренное, мука пшеничная в/с: обогащенная, лук репчатый, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сахар-песок, лист лавровый</small>	Калорийность-25, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
200	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм) 200 <small>сахар-песок, изюм, кислота лимонная</small>	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-1 043, Белки-41, Жиры-37, Углеводы-131	157-00
Итого за день		Калорийность-1 043, Белки-41, Жиры-37, Углеводы-131	157-00

Блюда приготовлены в соответствии с тех.картами

Старший повар

Руководитель образовательного учреждения

