

(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			
40	Бутерброд с сыром 30/10 Кумены <small>хлеб пшеничный 0,45 /кумены, сыр н-твердый, дольки</small>	Калорийность-82, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-10	16-00
230	Каша пшеничная молочная жидкая 220/10 <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в мид улик, крупа пшени шлифованная, масло сливочное обогащенное, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-298, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-38	36-00
200	Чай с лимоном и сахаром <small>сахар-песок, лимон, чай черный</small>	Калорийность-44, Углеводы-10	8-00
30	Хлеб пшеничный / Кумены	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
Итого за Завтрак		Калорийность-495, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-72	64-00
Итого за день		Калорийность-495, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-72	64-00
Блюда приготовлены в соответствии с тех.картами	Старший повар	Руководитель образовательного учреждения	

ООО "Русский торговый дом"

29.01.2024

(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 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	Рассольник Ленинградский на курином бульоне 250 <small>картофель, курица консервированная, морковь, сметана 15%, лук репчатый, крупа перловая, мясо цб 1 категории кусковое (бедро, тушка), масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-17	28-00
100	Биточки рубленые из птицы 100 к <small>мясо цб 1 категории (грудка), хлеб пшеничный 0,5 лавжана, лук репчатый, крупа пшеничная вс обогащенная, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-253, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-10	58-00
150	Каша рисовая рассыпчатая 150 <small>крупа рисовая, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное обогащенное</small>	Калорийность-208, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-40	19-00
30	Соус томатный <small>томат-паста, морковь, масло сливочное об-а, лук репчатый, крупа пшеничная вс обогащенная, лук репчатый, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сахар-песок, уксус столовый</small>	Калорийность-25, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
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
30	Хлеб ржано-пшеничный /Кумены	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
Итого за Обед		Калорийность-904, Белки-31, Жиры-34, Углеводы-117	143-00
Итого за день		Калорийность-904, Белки-31, Жиры-34, Углеводы-117	143-00
Блюда приготовлены в соответствии с тех.картами	Старший повар	Руководитель образовательного учреждения	

