

**(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)
<b>Завтрак</b>			
90	<b>Наггетсы куриные 90</b> <i>мясо цб 1 категории (грудка), сухари панировочные, яйцо диетическое, мука пшеничная в/с обогащенная, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-274, Белки-14, Жиры-17, Углеводы-2	<b>63-00</b>
150	<b>Картофельное пюре 150</b> <i>картофель, молоко ультрапастеризованное обогащенное «инд улак», масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-168, Белки-4, Жиры-6, Углеводы- 24	<b>26-00</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный</i>	Калорийность-41, Углеводы-10	<b>5-00</b>
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный /Кумены</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	<b>3-00</b>
30	<b>Хлеб пшеничный / Кумены</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	<b>4-00</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-617, Белки-22, Жиры-23, Углеводы-63	<b>101-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-617, Белки-22, Жиры-23, Углеводы-63	<b>101-00</b>

Блюда приготовлены  
в соответствии с  
тех.картами

Старший повар

Руководитель  
образовательно  
го учреждения**(КОГОбУ СШ ПГТ КУМЕНИ 12лет и старше)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Обед</b>			
100	<b>Салат из свеклы с растительным маслом 100</b> <i>свекла, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-8, Углеводы- 8	<b>16-00</b>
250	<b>Суп картофельный с рыбными консервами 250</b> <i>картофель, консервы рыбные, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-124, Белки-2, Жиры-7, Углеводы- 14	<b>28-00</b>
100	<b>Тефтели мясные с рисом 90</b> <i>мясо свинины замороженное, лук репчатый, крупа рисовая, мука пшеничная в/с обогащенная, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-285, Белки-13, Жиры-19, Углеводы-14	<b>63-00</b>
150	<b>Изделия макаронные отварные 150</b> <i>макаронные изделия группы а фигурные, соль йодированная с пониженным содержанием и натрия, масло сливочное обогащенное</i>	Калорийность-202, Белки-6, Жиры-3, Углеводы- 37	<b>13-00</b>
30	<b>Соус томатный</b> <i>томат-паста, морковь, масло сливочное обогащенное, мука пшеничная в/с обогащенная, лук репчатый, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сахар-песок, лист лавровый</i>	Калорийность-25, Жиры-2, Углеводы-2	<b>5-00</b>
200	<b>Чай с лимоном и сахаром</b> <i>сахар-песок, лимон, чай черный</i>	Калорийность-44, Углеводы-10	<b>8-00</b>
30	<b>Хлеб пшеничный / Кумены</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	<b>4-00</b>
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный /Кумены</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	<b>3-00</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-926, Белки-26, Жиры-39, Углеводы-112	<b>140-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-926, Белки-26, Жиры-39, Углеводы-112	<b>140-00</b>

Блюда приготовлены  
в соответствии с  
тех.картами

Старший повар

Руководитель  
образовательно  
го учреждения