

(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	Омлет натуральный 50 <small>яйцо диетическое, молоко ультрапастеризованное обогащенное в вид упаковки, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-100, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-1	25-00
230	Каша ячневая молочная рассыпчатая 220/10 <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в вид упаковки, крупа ячневая, масло сливочное обогащенное, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-370, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-58	36-00
200	Чай с сахаром витаминизированный <small>сахар-песок, чай черный, мята сушеная</small>	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
30	Хлеб пшеничный / Пиццевик	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	3-00
200	Мандарин	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-15	=
Итого за Завтрак		Калорийность-658, Белки-19, Жиры-20, Углеводы-98	69-00
Итого за день		Калорийность-658, Белки-19, Жиры-20, Углеводы-98	69-00
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, моркови и кукурузы 100 <small>капуста, морковь, кукуруза консервированная, масло подсолнечное дп, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-148, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-16	29-00
250	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 250 <small>картофель, макаронные изделия высшего (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	22-00
120	Гуляш из мяса кур 80/40 <small>мясо цб 1 категории (грудка), лук репчатый, морковь, масло подсолнечное дп, помидор-паста, мука пшеничная в/с обогащенная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-231, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-4	63-00
150	Каша гречневая рассыпчатая 150 <small>крупа гречневая, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-246, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-40	14-00
200	Компот из плодов (яблоки) 200 <small>яблоки, сахар-песок</small>	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-947, Белки-37, Жиры-35, Углеводы-124	145-00
Итого за день		Калорийность-947, Белки-37, Жиры-35, Углеводы-124	145-00
Блюда приготовлены в соответствии с тех.картами	Старший повар	Руководитель образовательного учреждения	

