

**(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>			
100	<b>Гуляши из мяса кур 60/40</b> <i>мясо цб I категории (грудка), лук репчатый, морковь, масло подсолнечное для жарки-пасты, мука пшеничная в/с обоглащенная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-192, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-3	53-00
150	<b>Изделия макаронные отварные 150</b> <i>макаронные изделия группы А фигурные, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное обоглащенное</i>	Калорийность-202, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-37	13-00
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный</i>	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный /Кумены</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
30	<b>Хлеб пшеничный / Кумены</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
200	<b>Фрукты свежие шт</b>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-640, Белки-24, Жиры-18, Углеводы-92	<b>78-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-640, Белки-24, Жиры-18, Углеводы-92	<b>78-00</b>
Блюда приготовлены в соответствии с тех.картами		Старший повар	Руководитель образовательного учреждения

**(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)
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат из свеклы с сыром 60</b> <i>свекла, сыр п-твердый детский, масло подсолнечное для жарки</i>	Калорийность-142, Белки-3, Жиры-13, Углеводы-4	20-00
250	<b>Суп картофельный с рыбными консервами 250</b> <i>картофель, консервы рыбные, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное для жарки, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-124, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-14	28-00
100	<b>Наггетсы куриные 100</b> <i>мясо цб I категории (грудка), сухари панировочные, яйцо диетическое, мука пшеничная в/с обоглащенная, масло подсолнечное для жарки, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-305, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-2	71-00
150	<b>Изделия макаронные отварные 150</b> <i>макаронные изделия группы А фигурные, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное обоглащенное</i>	Калорийность-202, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-37	13-00
30	<b>Соус томатный</b> <i>томат-паста, морковь, масло сливочное обоглащенное, мука пшеничная в/с обоглащенная, лук репчатый, масло подсолнечное для жарки, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сахар-песок, лист лавровый</i>	Калорийность-25, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный</i>	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
30	<b>Хлеб пшеничный / Кумены</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный /Кумены</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-973, Белки-31, Жиры-44, Углеводы-96	<b>149-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-973, Белки-31, Жиры-44, Углеводы-96	<b>149-00</b>
Блюда приготовлены в соответствии с тех.картами		Старший повар	Руководитель образовательного учреждения

