

(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			
100	Гуляш из мяса кур 60/40 <i>грудка цб, лук репчатый очищенный, морковь очищенная, масло подсолнечное дп, томат-паста, мука пшеничная в/с обогащенная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-192, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-3	63-00
150	Изделия макаронные отварные 150 <i>макаронные изделия группы а фигурные, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное обогащенное</i>	Калорийность-194, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-35	12-00
200	Чай с сахаром 200 <i>сахар-песок, чай черный</i>	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 Завтрак		Калорийность-561, Белки-23, Жиры-17, Углеводы-75	87-00
Итого за день		Калорийность-561, Белки-23, Жиры-17, Углеводы-75	87-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех. картами

Старший повар

Руководитель
образовательного
учреждения

Н.В. Гасникова

ООО "Русский торговый дом"

11.10.2024

(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, моркови и кукурузы 100 <i>капуста, морковь, кукуруза консервированная, масло подсолнечное дп, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-148, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-16	29-00
250	Суп из овощей на курином бульоне 250 <i>картофель очищенный, капуста очищенная, морковь очищенная, лук репчатый очищенный, горошек зеленый консервы, мясо цб 1 категории (бедро, тушка), масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-11	25-00
100	Куры запеченные (голень) 100 <i>мясо цб 1 категории (голень), масло подсолнечное, кг (шквалы), соль йодированная в/с (шквалы), перец черный молотый, кг (шквалы)</i>	Калорийность-305, Белки-24, Жиры-23	72-00
150	Изделия макаронные отварные 150 <i>макаронные изделия группы а фигурные, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное обогащенное</i>	Калорийность-194, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-35	12-00
30	Соус томатный 30 <i>томат-паста, морковь очищенная, масло сливочное обогащенное, мука пшеничная в/с обогащенная, лук репчатый очищенный, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сахар-песок, лист лавровый</i>	Калорийность-24, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
200	Чай с сахаром 200 <i>сахар-песок, чай черный</i>	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-947, Белки-40, Жиры-41, Углеводы-101	155-00
Итого за день		Калорийность-947, Белки-40, Жиры-41, Углеводы-101	155-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех. картами

Старший повар


Руководитель
образовательного
учреждения

Н.В. Гасникова

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
100	Куры запеченые (голень) 100 <i>мясо цб I категории (голень), масло подсолнечное, кг (шкаты), соль йодированная вес. (шкаты), перец черный молотый, кг (шкаты)</i>	Калорийность-305, Белки-24, Жиры-23	73-00
Итого за		Калорийность-305, Белки-24, Жиры-23	73-00
Итого за день		Калорийность-305, Белки-24, Жиры-23	73-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех. картами

Старший повар



Руководитель
образовательного
учреждения



Н.В. Гасникова