

(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			
100	Гуляш из мяса кур 60/40	Калорийность-192, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-3	63-00
	<small>гуляш куриный из бескостного мяса кур (школа), лук очищенный (школа), морковь очищенная (школа), масло подсолнечное, кг (школа), томатная паста, кг (школа), мука вес. (школа), соль йодированная вес. (школа)</small>		
150	Изделия макаронные отварные 150	Калорийность-194, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-35	12-00
	<small>макаронные изделия группы а фигурные, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное обогащенное</small>		
200	Чай с сахаром 200	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
	<small>сахар-песок, чай черный</small>		
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"

25.10.2024

(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 100	Калорийность-100, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11	21-00
	<small>капуста, морковь, сахар-песок, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>		
250	Суп из овощей на курином бульоне 250	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-11	25-00
	<small>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</small>		
100	Куры запеченные (голень) 100	Калорийность-305, Белки-24, Жиры-23	72-00
	<small>мясо цб 1 категории (голень), масло подсолнечное, кг (школа), соль йодированная вес. (школа), перец черный молотый, кг (школа)</small>		
150	Изделия макаронные отварные 150	Калорийность-194, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-35	12-00
	<small>макаронные изделия группы а фигурные, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное обогащенное</small>		
30	Соус томатный 30	Калорийность-24, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
	<small>томатная паста, кг (школа), морковь очищенная (школа), масло сливочное вес. (школа), мука вес. (школа), лук очищенный (школа), масло подсолнечное, кг (школа), соль йодированная вес. (школа), сахар вес. (школа), лист лавровый, кг (школа)</small>		
200	Чай с сахаром 200	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
	<small>сахар-песок, чай черный</small>		
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-899, Белки-39, Жиры-38, Углеводы-96	147-00
Итого за день		Калорийность-899, Белки-39, Жиры-38, Углеводы-96	147-00

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 запеченные (голень) 100 <i>мясо цб I категории (голень), масло подсолнечное, кг (иколы), соль йодированная вес. (школы), перец черный молотый, кг (школы)</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
образовательно-
го учреждения

Н.В. Гасникова