

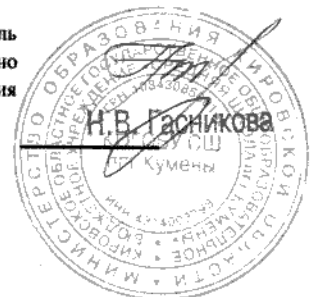
(КОГОбУ СШ ПГТ КУМЕНЫ 12лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Обед			
60	Помидоры свежие (гарнировка) 60	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2	24-00
250	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне 250 <i>капуста, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, мясо цб 1 категории кусковое (бедро, тушка), масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-107, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9	23-00
100	Гуляш из мяса кур 60/40 <i>мясо цб 1 категории (грудка), лук репчатый, морковь, 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	53-00
150	Каша гречневая рассыпчатая 150 <i>крупа гречневая, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-246, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-40	15-00
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный</i>	Калорийность-41, Углеводы-10	8-00
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-734, Белки-30, Жиры-26, Углеводы-91	130-00
Итого за день		Калорийность-734, Белки-30, Жиры-26, Углеводы-91	130-00

Блюда
приготовлены
в соответствии
с тех.картами

Старший повар

Руководитель
образовательно-
го учреждения



(КОГОбУ СШ ПГТ КУМЕНЫ 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
40	Бутерброд с маслом 30/10 Кумыны <i>хлеб пшеничный 0,45 /кумены, масло сливочное обогащенное</i>	Калорийность-124, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-10	21-00
230	Макаронные изделия с тертым сыром 230 <i>макаронные изделия группы а фигурные, сыр п-твердый детский, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-384, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-47	47-00
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный</i>	Калорийность-41, Углеводы-10	8-00
30	Хлеб пшеничный / Кумыны	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
Итого за Завтрак		Калорийность-620, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-81	80-00
Итого за день		Калорийность-620, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-81	80-00

Блюда
приготовлены
в соответствии
с тех.картами

Старший повар

Руководитель
образовательно-
го учреждения



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
80	Шницель натуральный рубленый 80 <i>мясо свинины замороженное, сухари панировочные, яйцо диетическое, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, перец черный молотый</i>	Калорийность-323, Белки-19, Жиры-24, Углеводы-8	65-00
	Итого за	Калорийность-323, Белки-19, Жиры-24, Углеводы-8	65-00
	Итого за день	Калорийность-323, Белки-19, Жиры-24, Углеводы-8	65-00

Блюда
приготовлены
в соответствии
с тех.картами

Старший повар

Руководитель
образовательно
го учреждения

