

**(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)
<b>Завтрак</b>			
90	<b>Биточки пикантные 90</b> <i>(плов)</i> <small>биточки пикантные 90 (плов), масло подсолнечное дп</small>	Калорийность-340, Белки-19, Жиры-26, Углеводы-7	53-00
150	<b>Картофельное пюре 150</b> <small>картофель очищенный п/ф, молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упаковке, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-168, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	24-00
200	<b>Чай с сахаром 200</b> <small>сахар-песок, чай черный</small>	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 Завтрак</b>		Калорийность-683, Белки-27, Жиры-32, Углеводы-68	<b>89-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-683, Белки-27, Жиры-32, Углеводы-68	<b>89-00</b>

Блюда  
приготовлены  
в соответствии  
с тех. картами

Старший повар

Руководитель  
образовательно  
го учреждения

Н.В. Гасникова

ООО "Русский торговый дом"

15.10.2024

**(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)
<b>Обед</b>			
100	<b>Салат Стенной 100</b> <small>картофель очищенный, морковь очищенная, о-зрцы консервированные, лук репчатый очищенный, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное дп, сахар-песок, кислота лимонная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10	26-00
250	<b>Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне 250</b> <small>картофель очищенный, горох колотый, морковь очищенная, лук репчатый очищенный, масло подсолнечное дп, мясо цб 1 категории (голень), соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-178, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-20	21-00
100	<b>Тефтели мясные 100</b> <small>мясо свинины замороженное, лук репчатый, крупа рисовая, мука пшеничная в/с обогащенная, масло подсолнечное дп</small>	Калорийность-276, Белки-14, Жиры-19, Углеводы-11	62-00
150	<b>Изделия макаронные отварные 150</b> <small>макаронные изделия группы а фигурные, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное обогащенное</small>	Калорийность-194, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-35	12-00
30	<b>Соус томатный 30</b> <small>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</small>	Калорийность-24, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
200	<b>Чай с сахаром 200</b> <small>сахар-песок, чай черный</small>	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-930, Белки-33, Жиры-36, Углеводы-115	<b>138-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-930, Белки-33, Жиры-36, Углеводы-115	<b>138-00</b>

Блюда  
приготовлены  
в соответствии  
с тех. картами

Старший повар

Руководитель  
образовательно  
го учреждения

Н.В. Гасникова

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
100	<b>Рыба (минтай) в омлете</b> <i>гарбуша потрошенная, мука пшеничная в/с обогатщенная, яйцо диетическое, молоко ультрапастеризованное обогатщенное в вид упаковки, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, перец черный молотый</i>	Калорийность-249, Белки-18, Жиры-10, Углеводы-21	72-00
100	<b>Салат Сюрприз</b> <i>майонез, мясо цб 1 категории (грудинка), крабовое мясо замороженное, огурцы, картофель, сыр п-твердый детский, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-180, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-24	42-00
<b>Итого за</b>		Калорийность-429, Белки-27, Жиры-15, Углеводы-45	<b>114-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-429, Белки-27, Жиры-15, Углеводы-45	<b>114-00</b>

Блюда  
приготовлены  
в соответствии  
с тех.картами

Старший повар

Руководитель  
образовательного  
учреждения

г.В. Гасникова

