

(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			
90	Зразы школьные 90 /Кумены <i>мясо цб I категории (грудин), мясо свиного замороженного, лук репчатый, хлеб пшеничный 0,45 /кумены, яйцо диетическое, сахар панировочный, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-235, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-12	56-00
150	Каша гречневая рассыпчатая 150 <i>крупа гречневая, масло сливочное обогатненное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-246, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-40	15-00
30	Соус томатный <i>паста-паста, морковь, масло сливочное обогатненное, мука пшеничная в/с обогатненная, лук репчатый, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сахар-песок, лист лавровый</i>	Калорийность-24, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
200	Кофейный напиток 200 <i>сахар-песок, кофейный напиток обогатненный дп</i>	Калорийность-67, Углеводы-16	17-00
30	Хлеб ржано-пшеничный /Кумены	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
30	Хлеб пшеничный / Кумены	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
Итого за Завтрак		Калорийность-706, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-97	100-00
Итого за день		Калорийность-706, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-97	100-00

Блюда приготовлены в соответствии с тех.картами

Старший повар

Руководитель
образовательного
учреждения

Н.В. Гасникова

ООО "Русский торговый дом"

17.09.2024

(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)
110	Бифитекс с грибами <i>грудин цб, шампиньоны консервированные 0,425, яйцо диетическое, майонез, молоко ультрапастеризованное обогатненное в вид утас, сыр п-твердый детский, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, перец черный молотый, чеснок</i>	Калорийность-243, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-8	3-00
100	Салат Вдохновение <i>картофель, майонез, грудин цб, яйцо диетическое, морковь, горошек зеленый консерв, шампиньоны консервированные 0,425, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-219, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-28	3-00
Итого за		Калорийность-462, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-36	6-00
Обед			
100	Салат "Степной" 100 <i>картофель, морковь, огурцы консервированные, лук репчатый, горошек зеленый консерв, масло подсолнечное дп, сахар-песок, кислота лимонная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10	26-00
250	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне 250 <i>картофель, лук репчатый, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное дп, мясо цб I категории (галеты), соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-178, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-20	21-00
100	Тефтели мясные 100 <i>мясо свиного замороженного, лук репчатый, крупа рисовая, мука пшеничная в/с обогатненная, масло подсолнечное дп</i>	Калорийность-276, Белки-14, Жиры-19, Углеводы-11	58-00
150	Изделия макаронные отварные 150 <i>макаронные изделия группы а фигурные, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное обогатненное</i>	Калорийность-194, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-35	14-00
30	Соус томатный <i>паста-паста, морковь, масло сливочное обогатненное, мука пшеничная в/с обогатненная, лук репчатый, 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 <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-930, Белки-33, Жиры-36, Углеводы-115	136-00
Итого за день		Калорийность-1392, Белки-59, Жиры-59, Углеводы-151	142-00

Блюда приготовлены в соответствии с тех.картами

Старший повар

Руководитель
образовательного
учреждения

Н.В. Гасникова