

(КОГОБУ СШ ПГТ КУМЕНЫ 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
90	Завтрак котлеты руленые Особые оп мясо цб 1 категории (грудка), мясо свиное замороженное, хлеб пшеничный 0,5 /пшанка, сухари панировочные, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	Калорийность-174, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-7	58-00
150	Изделия макаронные отварные 150 макаронные изделия группы а фигурные, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное обогащенное	Калорийность-194, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-35	13-00
30	Соус томатный томат-паста, морковь, масло сливочное обогащенное, мука пшеничная в/с обогащенная, лук репчатый, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сахар-песок, лист лавровый	Калорийность-24, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
200	Чай с сахаром сахар-песок, чай черный	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 Завтрак		Калорийность-567, Белки-26, Жиры-21, Углеводы-81	91-00
Итого за день		Калорийность-567, Белки-26, Жиры-21, Углеводы-81	91-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех.картами

Старший повар

Руководитель
образовательно
го учреждения

19.09.2024

Н.В. Гасникова

ООО "Русский торговый дом"

(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			
100	Салат из капусты белокачанной с растительным маслом капуста очищенная, морковь очищенная, масло соевое, лук зеленый, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, кислота лимонная	Калорийность-136, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10	19-00
250	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 250 картофель, макаронные изделия личиные (вермишель), морковь, лук репчатый, мясо цб 1 категории (бедро, тушка), масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	Калорийность-141, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-21	21-00
100	Куры запеченные (голень) 100 мясо цб 1 категории кусковое (голень), масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, перец черный молотый	Калорийность-305, Белки-24, Жиры-23	73-00
150	Каша рисовая рассыпчатая 150 крупа рисовая, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное обогащенное	Калорийность-208, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-40	20-00
30	Соус томатный томат-паста, морковь, масло сливочное обогащенное, мука пшеничная в/с обогащенная, лук репчатый, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сахар-песок, лист лавровый	Калорийность-24, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
200	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм) изюм, сахар-песок, кислота лимонная	Калорийность-136, Углеводы-33	15-00
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-1 084, Белки-39, Жиры-43, Углеводы-133	160-00
Итого за день		Калорийность-1 084, Белки-39, Жиры-43, Углеводы-133	160-00

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
100	Салат Ярославна <i>капустя, майонез, мясо цб 1 категории (грудка), огурцы, помидоры, сыр п-твердый детский, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-186, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-24	47-00
100	Куры запеченные (голень) 100 <i>мясо цб 1 категории кусковое (голень), масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, перец черный молотый</i>	Калорийность-305, Белки-24, Жиры-23	73-00
Итого за		Калорийность-491, Белки-32, Жиры-29, Углеводы-24	120-00
Итого за день		Калорийность-491, Белки-32, Жиры-29, Углеводы-24	120-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех. картами

Старший повар



Руководитель
образовательно-
го учреждения



Н.В. Гасникова