

(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			
90	Наггетсы куриные 90 <i>мясо цб 1 категории (грудка), сухари панировочные, яйцо диетическое, мука пшеничная в/с обогащенная, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-274, Белки-14, Жиры-17, Углеводы-2	57-00
150	Изделия макаронные отварные 150 <i>макаронные изделия группы а фигурные, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное обогащенное</i>	Калорийность-194, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-35	13-00
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный</i>	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
30	Хлеб ржано-пшеничный /Кумыны	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
30	Хлеб пшеничный / Кумыны	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
Итого за Завтрак		Калорийность-643, Белки-24, Жиры-20, Углеводы-74	82-00
Итого за день		Калорийность-643, Белки-24, Жиры-20, Углеводы-74	82-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех.картами

Старший повар

Руководитель
образовательного
учреждения

Н.В. Гасникова

ООО "Русский торговый дом"

20.09.2024

(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
Обед			
60	Салат Капустный с горошком и яйцом 60 <i>капуста, огурцы, яйцо диетическое, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное дп</i>	Калорийность-50, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-2	22-00
250	Суп картофельный с рыбными консервами 250 <i>картофель, консервы рыбные, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-124, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-14	24-00
240	Жаркое по-домашнему (кура) 240 <i>картофель, мясо цб 1 категории кусковое (бедро, тушка), лук репчатый, масло подсолнечное дп, томат-паста, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, лист лавровый</i>	Калорийность-502, Белки-26, Жиры-32, Углеводы-27	76-00
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
30	Хлеб ржано-пшеничный /Кумыны	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
Итого за Обед		Калорийность-851, Белки-34, Жиры-43, Углеводы-80	137-00
Итого за день		Калорийность-851, Белки-34, Жиры-43, Углеводы-80	137-00

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
120	Салат Столичный <i>мясо цб 1 категории (грудка), картофель, майонез, огурцы консервированные, сыр п-твердый детский, яйцо диетическое, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-248, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-27	44-00
100	Курица по албански <i>мясо цб 1 категории (грудка), масло подсолнечное дп, лук репчатый, яйцо диетическое, крахмал картофельный, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, перец черный молотый, чеснок</i>	Калорийность-339, Белки-15, Жиры-28, Углеводы-7	72-00
Итого за		Калорийность-587, Белки-27, Жиры-38, Углеводы-34	116-00
Итого за день		Калорийность-587, Белки-27, Жиры-38, Углеводы-34	116-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех.картами

Старший повар



Руководитель
образовательно
го учреждения

