

**(КОГОБУ СШ ПГТ КУМЕНЫ 7-11 лет)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
90	<b>Биточки рубленые из птицы 90</b> <i>мясо цб 1 категории (срудка), хлеб пшеничный 0,5 /мизжанка, мука пшеничная в/с обогащенная, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-228, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-9	50-00
150	<b>Картофельное пюре 150</b> <i>картофель, молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-168, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	24-00
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный</i>	Калорийность-41, Углеводы-10	8-00
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	37-00
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-571, Белки-24, Жиры-20, Углеводы-70	<b>123-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-571, Белки-24, Жиры-20, Углеводы-70	<b>123-00</b>

Блюда  
приготовлены  
в соответствии  
с тех.картами

Старший повар

Руководитель  
образовательного  
учреждения



Н.В. Гасникова

ООО "Русский торговый дом"

**(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
<b>Обед</b>			
100	<b>Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы 100</b> <i>капуста, морковь, кукуруза консервированная, масло подсолнечное дп, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-148, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-16	21-00
250	<b>Рассольник Ленинградский на курином бульоне 250</b> <i>картофель, огурцы консервированные, морковь, сметана 15%, лук репчатый, крупа перловая, мясо цб 1 категории куриное (бедро, тушка), масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-17	27-00
100	<b>Биточки рубленые из птицы 100 к</b> <i>мясо цб 1 категории (срудка), хлеб пшеничный 0,5 /мизжанка, лук репчатый, мука пшеничная в/с обогащенная, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-253, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-10	58-00
150	<b>Картофельное пюре 150</b> <i>картофель, молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-168, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	24-00
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный</i>	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-887, Белки-32, Жиры-37, Углеводы-104	<b>142-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-887, Белки-32, Жиры-37, Углеводы-104	<b>142-00</b>

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
110	<b>Бифитекс с ананасами</b> <small>мясо цб 1 категории (грудка), ананасы консервированные, яйцо диетическое, майонез, молоко ультрапастеризованное обогащенное в шнд упак, сыр п-твердый детский, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, перец черный молотый, чеснок</small>	Калорийность-243, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-8	<b>73-00</b>
100	<b>Салат Ананас</b> <small>мясо цб 1 категории (грудка), майонез, яйцо диетическое, огурцы, ананасы консервированные (0,58), сыр п-твердый детский, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-220, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-24	<b>44-00</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-463, Белки-27, Жиры-25, Углеводы-32	<b>117-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-463, Белки-27, Жиры-25, Углеводы-32	<b>117-00</b>

Блюда  
приготовлены  
в соответствии  
с тех.картами

Старший повар



Руководитель  
образовательного  
учреждения



Н.В. Гасникова