

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
100	Рыба (минтай) в омлете <i>горбуша потрошенная, мука пшеничная в/с обогащенная, яйцо диетическое, молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упаков, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, перец черный молотый</i>	Калорийность-274, Белки-20, Жиры-12, Углеводы-23	72-00
Итого за		Калорийность-274, Белки-20, Жиры-12, Углеводы-23	72-00
Итого за день		Калорийность-274, Белки-20, Жиры-12, Углеводы-23	72-00

Блюда
приготовлены
в соответствии
с тех.картами

Старший повар



Руководитель
образовательно
го учреждения



Н.В. Гасникова

(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	Тефтели мясные с рисом 90 <i>мясо свинины замороженное, лук репчатый, крупа рисовая, мука пшеничная в/с обогащенная, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-257, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-13	63-00
150	Картофельное пюре 150 <i>картофель, молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упаков, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-168, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	24-00
200	Чай с сахаром 200 <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 Завтрак		Калорийность-600, Белки-20, Жиры-24, Углеводы-74	99-00
Итого за день		Калорийность-600, Белки-20, Жиры-24, Углеводы-74	99-00

Блюда
приготовлены
в соответствии
с тех.картами

Старший повар

Руководитель
образовательного
учреждения

ООО "Русский торговый дом"



Н.В. Гасникова

25.09.2024

(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			
100	Винегрет овощной 100 <i>картофель очищенный, свекла очищенная, огурцы консервированные, капуста очищенная, лук репчатый очищенный, морковь очищенная, масло подсолнечное дп, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, кислота лимонная</i>	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8	31-00
250	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне 250 <i>картофель очищенный, горох колотый, морковь очищенная, лук репчатый очищенный, масло подсолнечное дп, мясо цб I категории (голень), соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-178, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-20	21-00
90	Шницель (цех) 90 <i>масло подсолнечное дп, шницель (цех) 90</i>	Калорийность-256, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-12	63-00
150	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-259, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-37	15-00
30	Соус томатный <i>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</i>	Калорийность-24, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
200	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм) <i>изюм, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Калорийность-136, Углеводы-33	12-00
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-1 050, Белки-34, Жиры-37, Углеводы-139	154-00
Итого за день		Калорийность-1 050, Белки-34, Жиры-37, Углеводы-139	154-00

Блюда
приготовлены
в соответствии
с тех.картами

Старший повар

Руководитель
образовательного
учреждения

Н.В. Гасникова