

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
90	Бризоль куриная <i>мясо цб 1 категории (грудка), мука пшеничная в/с обогащенная, масло подсолнечное дп, яйцо диетическое, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, перец черный молотый</i>	Калорийность-345, Белки-19, Жиры-25, Углеводы-10	75-00
100	Салат Ярославна <i>капуста, 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
Итого за		Калорийность-531, Белки-27, Жиры-31, Углеводы-34	122-00
Итого за день		Калорийность-531, Белки-27, Жиры-31, Углеводы-34	122-00

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			
50	Бутерброд с повидлом 30/20 Кумыны <small>хлеб пшеничный 0,45 /кумены, повидло</small>	Калорийность-184, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-26	15-00
230	Каша ячневая молочная рассыпчатая 220/10 <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд улак, крупа ячневая, сахар-песок, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-370, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-58	31-00
200	Чай с сахаром 200 <small>сахар-песок, чай черный</small>	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
30	Хлеб пшеничный / Кумыны	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
Итого за Завтрак		Калорийность-666, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-108	55-00
Итого за день		Калорийность-666, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-108	55-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех.картами

Старший повар

Руководитель
образовательно
го учреждения

ООО "Русский торговый дом"

Н.В. Гасникова

02.10.2024

(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			
30	Огурцы свежие (гарнировка)	Калорийность-4, Углеводы-1	10-00
30	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне 250 <small>свекла очищенная, капуста очищенная, картофель очищенный, морковь очищенная, лук репчатый очищенный, сметана 15%, мясо цб 1 категории (бедро, тушка), масло подсолнечное дп, томат-паста, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-123, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-13	25-00
240	Жаркое по-домашнему (кура) 240 <small>картофель, мясо цб 1 категории кусковое (бедро, тушка), лук репчатый, масло подсолнечное дп, томат-паста, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, лист лавровый</small>	Калорийность-502, Белки-26, Жиры-32, Углеводы-27	76-00
200	Чай с сахаром 200 <small>сахар-песок, чай черный</small>	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
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-804, Белки-33, Жиры-38, Углеводы-78	123-00
Итого за день		Калорийность-804, Белки-33, Жиры-38, Углеводы-78	123-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех.картами

Старший повар

Руководитель
образовательно
го учреждения

Н.В. Гасникова