

(КОГОБУ СШ ПГТ КУМЕНЫ 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
40	Бутерброд с сыром 30/10 Кумены <i>хлеб пшеничный 0,45 /кумены, сыр п-твердый детский</i>	Калорийность-82, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-10	20-00
230	Каша пшеничная молочная жидкая 220/10 <i>молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, крупа пшено шлифованное, масло сливочное обогащенное, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-298, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-38	35-00
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
Итого за Завтрак		Калорийность-492, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-72	64-00
Итого за день		Калорийность-492, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-72	64-00

Блюда
приготовлены
в соответствии
с тех.картами

Старший повар

Руководитель
образовательного
учреждения

Н.В. Гасникова

ООО "Русский торговый дом"

07.10.2024

(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 (руб)
Обед			
100	Салат из белокочанной капусты 100 <i>капуста, морковь, сахар-песок, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-100, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11	21-00
250	Рассольник Ленинградский на курином бульоне 250 <i>картофель очищенный, огурцы консервированные, морковь очищенная, сметана 15% лук репчатый очищенный, крупа перловая, мясо цб 1 категории (бедро, тушка), масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-17	27-00
90	Биточки Пикантные УУ (шпр) <i>биточки пикантные 90 (цех), масло подсолнечное дп</i>	Калорийность-340, Белки-19, Жиры-26, Углеводы-7	53-00
150	Картофельное пюре 150 <i>картофель очищенный п/ф, 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	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 Обед		Калорийность-926, Белки-32, Жиры-44, Углеводы-96	137-00
Итого за день		Калорийность-926, Белки-32, Жиры-44, Углеводы-96	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 (руб)
100	Рыба (минтай)_ в омлете <i>горбуша потрошенная, мука пшеничная в/с обогащенная, яйцо диетическое, молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, перец черный молотый</i>	Калорийность-249, Белки-18, Жиры-10, Углеводы-21	72-00
100	Салат Копенгагский <i>крабовое мясо замороженное, майонез, огурцы, яйцо диетическое, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-172, Белки-10, Жиры-4, Углеводы-23	45-00
Итого за		Калорийность-421, Белки-28, Жиры-14, Углеводы-44	117-00
Итого за день		Калорийность-421, Белки-28, Жиры-14, Углеводы-44	117-00

Блюда
приготовлены
в соответствии
с тех.картами

Старший повар

С.В.

Руководитель
образовательного
учреждения



Н.В. Гасникова