

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
--------------	--------------------	--	-------------------------

110 Куриное филе с шампиньонами /Кумены**74-00**

филе куриное охлажденное 70гр, лук очищенный (школа), шампиньоны консервированные, кг (школа), сыр вес. (школа), майонез, кг (школа), масло
подсолнечное, кг (школа), соль (подсолнечное му. (школа)

Итого за**74-00****Итого за день****74-00**

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех.картами

Старший повар



Руководитель
образовательного
учреждения



(КОГОВУ 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			
50	Бутерброд с повидлом 30/20 Кумены хлеб пшеничный 0,45 кумены, повидло	Калорийность-184, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-26	15-00
230	Каша ячневая молочная рассыпчатая 220/10 молоко узимративтеризованное обезжиренное и мед узак, крупя ячневая, сахар-песок, масло сливочное обезжиренное, соль йодированная с микроэлементами содержанием натрия	Калорийность-370, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-58	31-00
200	Чай с сахаром 200 сахар пес. (пшеница), чай, кг (пшеница)	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
100	Мандарин	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	=
30	Хлеб пшеничный / Кумены	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
Итого за Завтрак		Калорийность-704, Белки-17, Жиры-13, В.А.Н.И. Углеводы-116	55-00
Итого за день		Калорийность-704, Белки-17, Жиры-13, В.А.Н.И. Углеводы-116	55-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех.картами

Старший повар

ООО "Русский торговый дом"

27.11.2024

(КОГОВУ 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 "Студенческий" 100 картофель, морковь, горошек консервный, яйцо диетическое, масло подсолнечное для салата йодированная с микроэлементами содержанием натрия	Калорийность-1 075, Белки-78, Жиры-79, Углеводы-13	20-00
250	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 250 картофель очищенный (пшеница), макароны-перьями пш. (пшеница), морковь очищенная (пшеница), лук очищенный (пшеница), мясо цб (бедра, голень, тушка) (пшеница), масло подсолнечное, кг (пшеница), соль йодированная пш. (пшеница)	Калорийность-141, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-21	21-00
240	Жаркое по-домашнему (кура) 240 картофель очищенный (пшеница), тушка куриной из бескостного мяса кур (пшеница), лук очищенный (пшеница), масло подсолнечное, кг (пшеница), томатная паста, кг (пшеница), соль йодированная пш. (пшеница), лист лавровый, кг (пшеница)	Калорийность-502, Белки-26, Жиры-32, Углеводы-27	76-00
200	Чай с сахаром 200 сахар пес. (пшеница), чай, кг (пшеница)	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-1 893, Белки-113, Жиры-115, Углеводы-98	129-00
Итого за день		Калорийность-1 893, Белки-113, Жиры-115, Углеводы-98	129-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех.картами

Старший повар

27.11.2024

