

(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			
90	Котлеты Особые из говядины и свинины (цех) 90 <i>масло подсолнечное дп, котлеты особые н/ф 100</i>	Калорийность-256, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-12	58-00
150	Изделия макаронные отварные 150 <i>макаронные изделия группы а фигурные, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное обогащенное</i>	Калорийность-194, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-35	12-00
30	Соус томатный 30 <i>томатная паста, кг (школы), морковь очищенная (школы), масло сливочное вес. (школы), мука вес. (школы), лук очищенный (школы), масло подсолнечное, кг (школы), соль йодированная вес. (школы), сахар вес. (школы), лист лавровый, кг (школы)</i>	Калорийность-24, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
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-649, Белки-24, Жиры-21, Углеводы-86	87-00
Итого за день		Калорийность-649, Белки-24, Жиры-21, Углеводы-86	87-00

Блюда
приготовлены
в соответствии
с тех.картами

Старший повар

Руководитель
образовательного
учреждения

Н.В. Гасникова

ООО "Русский торговый дом"

17.10.2024

(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			
60	Помидоры свежие (гарнировка) 60	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2	24-00
250	Суп картофельный с рыбными консервами 250 <i>картофель очищенный, консервы рыбные, морковь очищенная, лук репчатый очищенный, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-124, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-14	23-00
100	Гуляши из мяса кур 60/40 <i>грудка куриная вес. (школы), лук очищенный (школы), морковь очищенная (школы), масло подсолнечное, кг (школы), томатная паста, кг (школы), мука вес. (школы), соль йодированная вес. (школы)</i>	Калорийность-192, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-3	59-00
150	Каша гречневая рассыпчатая 150 <i>крупа гречневая, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-246, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-40	15-00
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-751, Белки-29, Жиры-27, Углеводы-96	133-00
Итого за день		Калорийность-751, Белки-29, Жиры-27, Углеводы-96	133-00

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	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
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
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

а

Руководитель
образовательного
учреждения



Н.В. Гасникова