

(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 Кумыны <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 пшеница шлифованная, 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 / Кумыны	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

ООО "Русский торговый дом"

Н.В. Гасникова
21.10.2024

(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, моркови и кукурузы 100 <i>капуста, морковь, кукуруза консервированная, масло подсолнечное дп, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-148, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-16	29-00
250	Рассольник Ленинградский на курином бульоне 250 <i>картофель очищенный, огурцы консервированные, морковь очищенная, сметана 15%, лук репчатый очищенный, крупа перловая, мясо цб I 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 Шикантные УУ (пор) <i>биточки шикантные (школы), масло подсолнечное, кг (школы)</i>	Калорийность-340, Белки-19, Жиры-26, Углеводы-7	53-00
150	Картофельное пюре 150 <i>картофель очищенный (школы), молоко, кг (школы), масло сливочное вес. (школы), соль йодированная вес. (школы)</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 / 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-974, Белки-33, Жиры-47, Углеводы-101	145-00
Итого за день		Калорийность-974, Белки-33, Жиры-47, Углеводы-101	145-00

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)
110	Бифштекс с ананасами <i>мясо цб 1 категории (срудка), ананасы консервированные, яйцо диетическое, майонез, молоко ультрапастеризованное обогащенное в шкд упаковке, сыр п-твердый детский, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, перец черный молотый, чеснок</i>	Калорийность-243, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-8	73-00
100	Салат Ананас <i>мясо цб 1 категории (срудка), майонез, яйцо диетическое, огурцы, ананасы консервированные (0,58), сыр п-твердый детский, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-220, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-24	44-00
Итого за		Калорийность-463, Белки-27, Жиры-25, Углеводы-32	117-00
Итого за день		Калорийность-463, Белки-27, Жиры-25, Углеводы-32	117-00

Блюда
приготовлены
в соответствии
с тех картами

Старший повар

Руководитель
образовательного
учреждения

Н.В. Гасникова

